

**EFEKTIVITAS *COGNITIVE BEHAVIOR THERAPY* DENGAN TEKNIK  
*DESENSITISASI SISTEMATIS* UNTUK MEREDUKSI KECEMASAN  
BERKOMUNIKASI DI DEPAN UMUM PADA PESERTA DIDIK KELAS  
VIII DI SMP NEGERI 20 BANDAR LAMPUNG TAHUN PELAJARAN  
2020/2021**

**Skripsi**

**Diajukan Untuk melengkapi Tugas-Tugas dan memenuhi Syarat syarat  
Guna Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd)  
Dalam Ilmu Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam**

**Oleh :**

**Siti Maysaroh  
NPM : 1611080344**

**Jurusan :**

**Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam**



**FAKULTAS TARBIYAH DAN KEGURUAN  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI  
RADEN INTAN LAMPUNG  
1442 H / 2020 M**

**EFEKTIVITAS *COGNITIVE BEHAVIOR THERAPY* DENGAN TEKNIK  
*DESENSITISASI SISTEMATIS* UNTUK MEREDUKSI KECEMASAN  
BERKOMUNIKASI DI DEPAN UMUM PADA PESERTA DIDIK KELAS  
VIII DI SMP NEGERI 20 BANDAR LAMPUNG TAHUN PELAJARAN  
2020/2021**

**Skripsi**

**Diajukan Untuk melengkapi Tugas-Tugas dan memenuhi Syarat syarat  
Guna Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd)  
Dalam Ilmu Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam**

**Oleh :**

**Siti Maysaroh  
NPM : 1611080344**

**Jurusan :**

**Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam**

**Pembimbing I : Busmayaril, S.Ag., M.Ed  
Pembimbing II : Hardiyansyah Masya, M.Pd**

**FAKULTAS TARBIYAH DAN KEGURUAN  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI  
RADEN INTAN LAMPUNG  
1442 H / 2020 M**

## ABSTRAK

Kecemasan berkomunikasi di depan umum merupakan salah satu keadaan atau kondisi emosi yang tidak nyaman dan tidak menyenangkan sehingga menimbulkan perasaan takut atau cemas ketika harus berkomunikasi atau menyampaikan pendapat di depan umum, baik secara individual maupun kelompok yang ditunjukkan dengan adanya ketidak mampuan menyampaikan pesan secara sempurna. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui berpengaruh atau tidak efektivitas *cognitive behavior therapy* dengan teknik *desensitisasi sistematis* untuk mereduksi kecemasan berkomunikasi di depan umum pada peserta didik kelas VIII di SMP Negeri 20 Bandar Lampung. Pendekatan pada penelitian ini adalah pendekatan kuantitatif dengan desain penelitian *non-equivalen control group design* yaitu kelompok Eksperimen dan kelompok kontrol. Dalam penelitian ini berfokus pada efektivitas *cognitive behavior therapy* dengan teknik *desensitisasi sistematis* untuk mereduksi kecemasan berkomunikasi di depan umum pada peserta didik, dengan teknik pengumpulan data berupa angket. Sampel dalam penelitian ini adalah berjumlah 16 peserta didik yaitu 8 kelompok eksperimen dan 8 kelompok kontrol. Teknik sampling yang digunakan yaitu *simple purposive sampel*. Berdasarkan hasil penelitian, bahwa kecemasan berkomunikasi di depan umum pada peserta didik dapat dikurangi melalui pendekatan *cognitive behavior therapy* dengan teknik *desensitisasi sistematis* untuk mereduksi kecemasan berkomunikasi di depan umum pada peserta didik kelas VIII di SMP Negeri 20 Bandar Lampung. Hal ini dibuktikan dari hasil analisis data dengan menggunakan Uji Wilcoxon, adapun dapat diketahui nilai  $z$  hitung eksperimen  $\leq z$  kontrol ( $-2.521 \leq -2.524$ ), hal ini menunjukkan bahwa  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima. Selain itu nilai rata-rata *post-test* pada kelas eksperimen lebih rendah dari pada kelas kontrol yaitu  $84 \leq 102.75$  sehingga dinyatakan terdapat perbedaan yang signifikan hasil *post-test* antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol, maka dapat disimpulkan bahwa efektivitas *cognitive behavior therapy* dengan teknik *desensitisasi sistematis* efektif untuk mengurangi kecemasan berkomunikasi di depan umum pada peserta didik kelas VIII di SMP Negeri 20 Bandar Lampung.





**KEMENTRIAN AGAMA**  
**UNIVERSITAS ISLAM NEGERI RADEN INTAN LAMPUNG**  
**FAKULTAS TARBIYAH DAN KEGURUAN**

Alamat: Jl. Let. Kol H. Endro Suratmin Sukarame Bandar Lampung 35131 Telp. (0721) 703260

**PERSETUJUAN**

**Judul Skripsi** : **EFEKTIVITAS COGNITIVE BEHAVIOR THERAPY**  
**DENGAN TEKNIK DESENSITISASI SISTEMATIS**  
**UNTUK MEREDUKSI KECEMASAN**  
**BERKOMUNIKASI DI DEPAN UMUM PADA**  
**PESERTA DIDIK KELAS VIII DI SMP NEGERI 20**  
**BANDAR LAMPUNG TAHUN PELAJARAN**  
**2020/2021**

**Nama** : Siti Maysaroh  
**NPM** : 1611080344  
**Jurusan** : Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam  
**Fakultas** : Tarbiyah dan Keguruan

**MENYETUJUI**

Untuk dimunaqosyahkan dan dipertahankan dalam Sidang Munaqosyah  
Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Raden Intan Lampung

**Pembimbing I**

**Busmayaril, S.Ag., M.Ed**  
**NIP. 197508101009011013**

**Pembimbing II**

**Hardiansyah Masya, M.Pd**  
**NIP. -**

**Mengetahui**

**Ketua Jurusan Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam**

**Dr. Rifda El Fiah, M.Pd**  
**NIP. 1967062211994032002**





KEMENTERIAN AGAMA  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI RADEN INTAN LAMPUNG  
FAKULTAS TARBIYAH DAN KEGURUAN

Alamat : Jl. Letkol. H. Endro Suratmin Sukarame 1, Bandar Lampung Telp(0721)703289

PENGESAHAN

Skripsi dengan Judul **"EFEKTIVITAS COGNITIVE BEHAVIOR THERAPY DENGAN TEKNIK DESENSITISASI SISTEMATIS UNTUK MEREDUKSI KECEMASAN BERKOMUNIKASI DI DEPAN UMUM PADA PESERTA DIDIK KELAS VIII DI SMP NEGERI 20 BANDAR LAMPUNG TAHUN PELAJARAN 2020/2021"** disusun oleh **SITI MAYSAROH, NPM. 1611080344**, Jurusan Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam, telah diujikan dalam sidang Munaqosyah Fakultas Tarbiyah dan Keguruan pada hari/tanggal: **Senin, 12 Oktober 2020**.

TIM PENGUJI MUNAQOSYAH

Ketua : **Dr. H. Subandi, M.M**

Sekretaris : **Mega Aria Monica, M.Pd**

Penguji Utama : **Defriyanto, S.I.Q., M.Ed**

Penguji Pendamping I : **Busmayaril, S.Ag., M.Ed**

Penguji Pendamping II : **Hardiyansyah Masya, M.Pd**

Mengetahui,

Dekan Fakultas Tarbiyah dan Keguruan

**Prof. Dr. H. Nirva Diana, M.Pd**

NIP. 196408281988032002





## MOTTO

وَلَقَدْ جِئْنَاهُمْ بِكِتَابٍ فَصَّلْنَاهُ عَلَىٰ عِلْمٍ هُدًى وَرَحْمَةً لِّقَوْمٍ يُؤْمِنُونَ ﴿٥٢﴾

Artinya : “Dan sesungguhnya kami telah mendatangkan sebuah kitab (Al-Qur’an) kepada mereka yang kami telah menjelaskan atas dasar pengetahuan kami; menjadi petunjuk dan rahmat bagi orang-orang beriman. (QS. Al-A’raf : 52)<sup>1</sup>



---

<sup>1</sup> Al-Qur'an Dan Terjemah (Bandung: CV Diponegoro, n.d.).2007

## PERSEMBAHAN

Terucap syukur kepada Allah SWT, dzat yang Maha segalanya atas segala limpahan berkah, nikmat, perlindungan dan kemudahan dalam menjalani setiap langkah kaki ini. Maka dengan ketulusan hati dan penuh kasih sayang ku persembahkan karya skripsi ini kepada :

1. Allah SWT yang telah meridhoi setiap langkahku, yang membuat diri ini selalu mengingat bahwa setelah kesulitan pasti ada kemudahan.
2. Kepada kedua orang tuaku yang kusayangi dan kucintai, ayahanda tercinta Nurhidayat dan Ibunda tercinta Upit Sarimanah yang selalu menyayangi dengan tulus, mendo'akan sepanjang waktu, mendidikku selama ini, memberi semangat yang tiada hentinya, dan menjadi madrasah pertama bagi anak-anaknya, terimakasih atas semua yang telah diberikan kepadaku sehingga dapat menghantarkanku menyelesaikan pendidikan di UIN Raden Intan Lampung dan semua ini tidak dapat kuraih tanpa do'a dan perjuangan ayah dan ibu.
3. Kakakku tercinta yang kusayangi teteh Nursidah, Tuti Susilowati, Apriani, dan A'ak Septian Saparudin yang selalu mendo'akan, menyayangi, menjaga serta melindungiku, memberikan motivasi dan inspirasi serta dukungan dan menjadi teladan terbaik bagiku. Keponakanku Annisa, Khanza, Eyza, Apan, Kenzie, Arkhan, Iza, Kinanty yang selalu memberikan semangat dan menjadi pengingat terbaik dihidupku, semoga kita berada diantara orang-orang yang beruntung dan dapat membahagiakan orang tua.
4. Almamaterku tercinta UIN Raden Intan Lampung.

## RIWAYAT HIDUP

Siti Maysaroh dilahirkan pada tanggal 02 Juni 1997 di desa Sribhawono, Kecamatan Bandar Sribhawono, Kabupaten Lampung Timur, dimana penulis merupakan anak ke-5 dari 5 bersaudara, lahir dari pasangan Bapak Nurhidayat dan Ibu Upit Sarimanah.

Penulis menempuh pendidikan pertama di TK Pertiwi Sribhawono Kecamatan Bandar Sribhawono Kabupaten Lampung Timur dan lulus pada tahun 2005, sekolah dasar (SD) di SDN 1 Bandar Sribhawono Kecamatan Bandar Sribhawono Kabupaten Lampung Timur dan lulus pada tahun 2011, Sekolah Menengah Pertama (SMP) di slesaikan di SMP Kosgoro 1 Bandar Sribhawono Kecamatan Bandar Sribhawono Kabupaten Lampung Timur pada tahun 2013, Sekolah Menengah Atas (SMA) di SMAN 1 Bandar Sribhawono Kecamatan Bandar Sribhawono Kabupaten Lampung Timur lulus tahun 2015. Kemudian pada tahun 2016 penulis terdaftar sebagai mahasiswa Universitas Negeri Raden Intan Lampung di Fakultas Tarbiyah dan Keguruan Jurusan Bimbingan Konseling Pendidikan Islam sampai dengan sekarang.

Penulis menjalani kegiatan Kuliah Kerja Lapang (KKL) di Kota Bali, Malang dan Yogyakarta pada tahun 2019, dilanjutkan menjalani kegiatan Kuliah Kerja Nyata (KKN) di Desa Banding Agung Talang Padang Kecamatan Tanggamus pada tahun 2019 dan dilanjutkan Program Pengalaman Lapangan (PPL) di SMP Negeri 20 Bandar Lampung tahun 2019.



## KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kehadirat Allah SWT, yang telah memberikan rahmat dan karunia Nya, sehingga peneliti dapat menyelesaikan penyusunan skripsi ini dengan judul: **“Efektivitas *Cognitive Behavior Therapy* Dengan Teknik *Desensitisasi Sistematis* Untuk Mereduksi Kecemasan Berkomunikasi Di Depan Umum Pada Peserta Didik Kelas VIII Di SMP Negeri 20 Bandar Lampung”**. Sholawat serta salam semoga senantiasa tercurahkan kepada junjungan nabiullah Muhammad SAW, serta keluarga dan sahabat dan para pengikutnya.

Dalam Proses penulisan skripsi ini penulis banyak menemui hambatan dan kesulitan namun berkat bimbingan serta dukungan dari berbagai pihak maka skripsi ini dapat terselesaikan dengan baik. Oleh sebab itu peneliti ingin menyampaikan terima kasih kepada :

1. Prof, Dr.Hj. Nirva Diana, M.Pd selaku Dekan Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Raden Intan Lampung.
2. Dr.Rifda El Fiah, M.Pd selaku Ketua Jurusan Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Raden Intan Lampung.
3. Rahma Diani, M.Pd selaku sekretaris Jurusan Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Raden Intan Lampung.
4. Busmayaril, S.Ag., M.Ed selaku pembimbing I yang telah memberikan bimbingan dan bantuannya untuk menyelesaikan skripsi ini.

5. Hardiyansyah Masya, M.Pd selaku Pembimbing II yang telah memberikan arahan dan bimbingannya guna menyelesaikan skripsi ini.
6. Bapak dan Ibu Dosen Jurusan Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Raden Intan Lampung.
7. Kepala SMPN 20 Bandar Lampung yang telah memberikan izin kepada peneliti untuk melakukan penelitian.
8. Merry Novia S.Pd selaku guru Bimbingan dan Konseling SMPN 20 Bandar Lampung yang telah membantu peneliti mendapatkan data penelitian.

Akhir kata, peneliti menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari kesempurnaan, namun peneliti berharap semoga karya sederhana ini dapat berguna dan bermanfaat.



Bandar Lampung, 26 Agustus 2020

Penulis

Siti Maysaroh



## DAFTAR ISI

	Halaman
<b>HALAMAN JUDUL .....</b>	<b>i</b>
<b>ABSTRAK .....</b>	<b>ii</b>
<b>MOTTO .....</b>	<b>iii</b>
<b>PERSEMBAHAN.....</b>	<b>iv</b>
<b>RIWAYAT HIDUP .....</b>	<b>v</b>
<b>KATA PENGANTAR.....</b>	<b>vi</b>
<b>DAFTAR ISI.....</b>	<b>viii</b>
<b>DAFTAR TABEL.....</b>	<b>xi</b>
<b>DAFTAR GAMBAR.....</b>	<b>xii</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN .....</b>	<b>xiii</b>

### **BAB I PENDAHULUAN**

A. Latar Belakang Masalah .....	1
B. Identifikasi Masalah .....	12
C. Pembatasan Masalah .....	13
D. Rumusan Masalah .....	13
E. Tujuan Penelitian.....	13
F. Manfaat Penelitian.....	14
F. Ruang Lingkup Penelitian .....	15

### **BAB II LANDASAN TEORI**

A. Pendekatan <i>Cognitive Behavior Therapy</i> (CBT)	
1. Definisi <i>Cognitive Behavior Therapy</i> (CBT) .....	16
2. Tujuan Konseling CBT .....	19
3. Fokus Konseling <i>Cognitive Behavior Therapy</i> (CBT).....	20
4. Prinsip-Prinsip <i>Cognitive Behavior Therapy</i> (CBT) .....	20
5. Proses <i>Cognitive Behavior Therapy</i> (CBT).....	24
6. Langkah-langkah Pelaksanaan Pendekatan CBT .....	27
B. Teknik Desensitisasi Sistematis	
1. Pengertian Desensitisasi Sistematis.....	27
2. Tahap-Tahap Pelaksanaan Teknik Desensitisasi Sistematis.....	28

C. Konseling Kelompok	
1. Pengertian Konseling Kelompok.....	31
2. Tujuan Konseling Kelompok .....	33
3. Asas-Asas Konseling Kelompok.....	35
4. Tahap Penyelenggaraan Konseling Kelompok .....	37
D. Kecemasan Berkomunikasi Di Depan Umum	
1. Pengertian Kecemasan .....	38
2. Gejala Kecemasan .....	41
3. Pengertian Komunikasi .....	41
4. Pengertian Kecemasan Berkomunikasi Di Depan Umum ...	42
5. Ciri-Ciri Kecemasan Berkomunikasi Di Depan Umum.....	42
6. Aspek Kecemasan Berkomunikasi Di Depan Umum .....	43
E. Kerangka Berfikir .....	46
F. Penelitian Relevan.....	49
G. Hipotesis Penelitian .....	49

### **BAB III METODE PENELITIAN**

A. Jenis Penelitian .....	51
B. Design Penelitian.....	52
C. Variabel Penelitian .....	53
D. Definisi Operasional.....	55
E. Populasi, Sampel dan Teknik Sampling .....	57
F. Teknik Pengumpulan Data .....	59
1. Observasi .....	59
2. Wawancara .....	59
3. Dokumentasi.....	60
4. Angket (Kuesioner) .....	60
G. Pengembangan Instrumen Penelitian .....	61
H. Validasi Dan Reliabilitas Instrumen.....	67
1. Hasil Uji Validitas Instrumen.....	68
2. Hasil Uji Reliabilitas Instrumen .....	70



I. Teknik Pengolahan Data.....	71
J. Teknik Analisis Data .....	72

#### **BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN**

A. Hasil Penelitian.....	74
B. Data Hasil <i>Pre-test</i> .....	75
1. Hasil <i>Pre-test</i> Kecemasan Berkomunikasi Di Depan Umum Kelas Eksperimen .....	75
2. Hasil <i>Pre-test</i> Kecemasan Berkomunikasi Di Depan Umum Kelas Kontrol.....	76
3. Pelaksanaan Pendekatan CBT Dengan Teknik <i>Desensitisasi         Sistematis</i> .....	77
4. Tahap Pelaksanaan Pendekatan CBT Dengan Teknik <i>Desensitisasi Sistematis</i> .....	79
C. Data Hasil Deskripsi <i>Post-test</i> .....	90
1. Hasil <i>Post-test</i> Kelas F Dan H.....	90
2. Analisis Hasil Penelitian.....	92
D. Pembahasan .....	96
E. Keterbatasan Penelitian .....	101

#### **BAB V PENUTUP**

A. Simpulan.....	102
B. Saran.....	103

#### **DAFTAR PUSTAKA**

#### **LAMPIRAN**

## DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. Data Peserta Didik Yang Memiliki Kecemasan Berkomunikasi Di Depan Umum Rendah.....	7
2. Proses Konseling Menurut Aaron T Beck .....	24
3. Proses Konseling .....	26
4. Definisi Operasional .....	55
5. Jumlah Populasi Kelas Secara Keseluruhan .....	57
6. Populasi Penelitian.....	57
7. Skor Alternatif Jawaban.....	62
8. Kriteria Kecemasan Berkomunikasi Di Depan Umum.....	63
9. Kisi-Kisi Kuesioner Kecemasan Siswa Berkomunikasi Di Depan Umum..	63
10. Uji Validitas Instrumen.....	68
11. Hasil Validitas Angket Kecemasan Beromunikasi di Depan Umum .....	68
12. Uji Reliabilitas .....	70
13. Hasi <i>Pre-test</i> Kecemasan Berkomunikasi Di Depan Umum Kelas Eksperimen .....	75
14. Hasil <i>Pre-test</i> Kecemasan Berkomunikasi Di Depan Umum Kelas Kontrol .....	76
15. Jadwal Pelaksanaan Penelitian.....	77
16. Hasi <i>Post-test</i> Kecemasan Berkomunikasi Di Depan Umum Kelas Eksperimen .....	90
17. Hasi <i>Post-test</i> Kecemasan Berkomunikasi Di Depan Umum Kelas Kontrol .....	90
18. Uji <i>Wilcoxon Ranks</i> Kelompok Eksperimen.....	92
19. Uji <i>Wilcoxon Ranks</i> Kelompok Eksperimen <i>Test Statistics</i> .....	93
20. Uji <i>Wilcoxon Ranks</i> Kelompok Kontrol .....	94
21. Uji <i>Wilcoxon Ranks</i> Kelompok Kontrol <i>Test Statistics</i> .....	94
22. Deskriptive Data Kelompok Eksperimen One Sample <i>Kolmogorov Sminov Test</i> .....	95
23. Deskriptive Data Kelompok Kontrol One Sample <i>Kolmogorov Sminov Test</i> .....	95



## DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. Kerangka Berfikir .....	47
2. Pola <i>Non-equivalent Control Group Design</i> .....	52
3. Variabel Penelitian.....	54
4. Grafik Hasil <i>Pre-test</i> Kelompok Eksperimen Dan Kontrol .....	77
5. Grafik Hasil Penurunan Kecemasan Berkomunikasi Di Depan Umum <i>Post-test</i> Kelompok Eksperimen Dan Kontrol.....	91



## DAFTAR LAMPIRAN

### Lampiran

1. Kisi-Kisi Observasi
2. Kisi-Kisi Wawancara
3. Instrumen Penelitian
4. Surat Penelitian
5. Surat Balasan Penelitian
6. Rencana Pelaksanaan Layanan
7. Dokumentasi



## BAB I

### PENDAHULUAN

#### A. Latar Belakang Masalah

Setiap orang yang terlahir dengan memiliki kemampuan berbicara pasti bisa berkomunikasi. Namun tidak semuanya dapat berbicara secara komunikatif. Sebagai makhluk sosial, kita sangatlah membutuhkan bantuan dari orang lain demi memenuhi kebutuhan kita sehari-hari. Salah satu cara komunikasi adalah dengan berbicara kepada orang lain karena proses tersebut akan sangat membantu kita untuk menjalankannya.

Inti dari berkomunikasi ialah untuk menyampaikan suatu pesan ataupun informasi kepada seorang komunikan atau *audien*. Karena dengan berkomunikasi secara langsung (*direct communication*) maka kita juga akan mendapatkan balik informasi (*feedback*) dari seorang komunikan tersebut. bahkan agama islam pun mengajarkan kepada kita untuk berkomunikasi kepada siapapun. Sebagaimana dalam firman-Nya dalam surah QS. Al-Hujurat : 13 sebagai berikut:

يَا أَيُّهَا النَّاسُ إِنَّا خَلَقْنَاهُ مِنْ ذَكَرٍ وَأُنْثَىٰ وَجَعَلْنَاهُ شُعُوبًا وَقَبَائِلَ لِتَعَارَفُوا  
إِنَّ أَكْرَمَكُمْ عِنْدَ اللَّهِ أَتْقَاهُ إِنَّ اللَّهَ عَلِيمٌ خَبِيرٌ ﴿١٣﴾

Artinya: “Hai manusia, sesungguhnya kami menciptakan kamu dari seorang laki-laki dan seorang perempuan dan menjadikan kamu



*berbangsa-bangsa dan bersuku-suku supaya kamu saling kenal-mengenal. Sesungguhnya orang yang paling mulia di antara kamu sekalian di sisi Allah adalah yang paling bertaqwa di antara kamu. Sesungguhnya Allah maha mengetahui lagi maha melihat.” (QS. Al-Hujarat: 13).*<sup>1</sup>

Dalam perspektif Islam sendiri, komunikasi merupakan bagian yang tak terpisahkan dalam kehidupan manusia, tiada hari tanpa komunikasi, karena segala gerak langkah kita selalu di sertai dengan komunikasi. Komunikasi yang di maksud adalah komunikasi yang islami, yaitu komunikasi berakhlak *al-karimah* atau beretika. Komunikasi yang berakhlak *al-karimah* berarti komunikasi yang bersumber kepada Al-Quran dan As-Sunnah (Hadits Nabi).<sup>2</sup>

Proses belajar mengajar berkaitan erat dengan kemampuan peserta didik dalam melakukan komunikasi efektif salah satunya dengan berbicara di depan umum, diantaranya adanya interaksi antara guru dengan peserta didik yang terjadi melalui metode pengajaran yang digunakan oleh guru seperti ceramah, Tanya jawab, presentasi, diskusi kelompok dan lain-lain. Melalui metode belajar ini guru melatih peserta didik untuk lebih aktif dalam proses belajar di kelas. Kemampuan berkomunikasi di depan umum yang di maksud adalah peserta didik aktif dalam ruang lingkup kelompok, bertanya, menyampaikan, ide atau pendapat dan mempresentasikan tugasnya dengan baik.

Berkomunikasi bagi manusia menjadi sebuah sarana untuk berbicara dengan orang lain. Sebagai makhluk sosial manusia memerlukan interaksi

<sup>1</sup> *Al-Qur'an Dan Terjemah* (Bandung: CV Diponegoro, n.d.).2007

<sup>2</sup> Mfha, “Konsep Komunikasi Islam,” 2016, (Online) Tersedia Di <https://mfhadesign.wordpress.com/2016/10/09/konsep-komunikasi-islam/>.(9 Januari 2020)

terhadap sesama manusia sebagai kebutuhan untuk memenuhi kebutuhan hidupnya. Interaksi dapat terjadi dengan bantuan bahasa sebagai alat komunikasi. Berkomunikasi menjadi bagian dalam keseharian manusia.

Dari sudut pandang manusia pun seseorang yang berpendidikan mendapatkan derajat yang lebih tinggi dari pada yang tidak berpendidikan. Karena pendidikan adalah hal yang sangat pokok dan tidak dapat dipisahkan dari kehidupan manusia. Dalam Miftahur Rohman Pendidikan dalam pandangan islam adalah upaya perencanaan menyiapkan manusia mengenal, memahami, menghayati, dan mempercayai ajaran agama islam dan tuntutan untuk menghormati agama lain dalam hubungan antar umat beragama untuk menciptakan persatuan dan kesatuan.<sup>3</sup> Allah SWT pun mengistimewakan bagi orang-orang yang memiliki ilmu sebagai mana firman-Nya dalam QS.Al-Mujaadilah : 11 sebagai berikut :



يٰۤاَيُّهَا الَّذِيْنَ ءَامَنُوْا اِذَا قِيْلَ لَكُمْ تَفَسَّحُوْا فِى الْمَجٰلِسِ فَلَفْسَحُوْا يَفْسَحِ  
 اللّٰهُ لَكُمْ وَاِذَا قِيْلَ اَنْشُرُوْا فَاَنْشُرُوْا يَرْفَعُ اللّٰهُ الَّذِيْنَ ءَامَنُوْا مِنْكُمْ وَالَّذِيْنَ اٰتَوْا  
 الْعِلْمَ دَرَجٰتٍ ۚ وَاللّٰهُ بِمَا تَعْمَلُوْنَ خَبِيْرٌ

Artinya: *Hai orang-orang yang beriman apabila dikatakan kepadamu: berlapang-lapanglah dalam majelis, maka lapangkanlah niscaya Allah akan memberi kelapangan untukmu. Dan apabila dikatakan: berdirilah kamu, maka berdirilah, niscaya Allah akan meninggikan orang-orang yang beriman diantaramu dan orang-orang yang diberi ilmu pengetahuan beberapa derajat. Dan Allah Maha Mengetahui apa yang kamu kerjakan. (Al-Mujaadilah : 11).*<sup>4</sup>

<sup>3</sup> Miftahur Rohman and Hairudin Hairudin, "Konsep Tujuan Pendidikan Islam Perspektif Nilai-Nilai Sosial-Kultural," *Al-Tadzkiyyah: Jurnal Pendidikan Islam* 9, no. 1 (2018): 21, <https://doi.org/10.24042/atjpi.v9i1.2603>.

<sup>4</sup> *Al-Qur'an Dan Terjemah*. (Bandung: CV Diponegoro, n.d.).2007

Tarigan menyatakan berkomunikasi adalah kemampuan mengucapkan kata-kata untuk mengekspresikan, menyatakan, atau menyampaikan pikiran, gagasan, dan perasaan. Dalam proses belajar berkomunikasi di depan umum, peserta didik dapat melakukan kegiatan berkomunikasi secara berkelompok, dua orang atau lebih dengan berlatih presentasi, saling bertanya dan menjawab, memberi dan menerima tanggapan.<sup>5</sup>

Namun, kenyataannya perasaan cemas dan gugup saat berkomunikasi di depan umum adalah hal yang wajar di alami oleh sebagian orang, bahkan orang yang berpengalaman pun tidak terlepas dari perasaan ini. *Anxietas/kecemasan* adalah adalah suatu keadaan apprehensi atau keadaan khawatir yang mengeluhkan bahwa sesuatu yang buruk akan segera terjadi.

Santoso menyatakan, kecemasan berkomunikasi di depan umum bersifat subjektif biasanya di tandai dengan gejala fisik dan gejala psikologis. Termasuk dalam gejala fisik yaitu tangan berekeringat, jantung berdetak lebih cepat, dan kaki gemetar. Kemudian yang termasuk dalam gejala psikologis adalah takut akan melakukan kesalahan, tingkah laku yang tidak tenang dan tidak dapat berkonsentrasi dengan baik.<sup>6</sup>

Dalam berkomunikasi terhadap sesama, bahasa lisan yang paling banyak digunakan oleh manusia. Karenanya setiap manusia yang ingin

---

<sup>5</sup> Ummulatifah Abdullah Sa'adah, "Pengaruh Layanan Bimbingan Kelompok Dengan Teknik Modeling Simbolik Terhadap Pengurangan Kecemasan Berbicara Didepan Umum Pada Peserta Didik Kelas VIII Di SMP Negeri 2 Abung Selatan," 2019, 50.

<sup>6</sup> *Ibid.* h.3



berkomunikasi harus memperhatikan etika dan tata krama saat mengeluarkan kata-kata kepada orang lain. Komunikasi yang baik adalah komunikasi yang mudah di fahami oleh orang lain.<sup>7</sup>

Dalam dunia pendidikan sekolah menengah atas (SMP) merupakan pendidikan yang emosional kecemasannya belum bisa terkendali dengan baik. Peserta didik terkadang mengalami rasa cemas karena takut berbicara di depan orang banyak atau di depan kelas dan ketidak mampuannya untuk menghadapi masalah atau problem yang terjadi di sekolah secara individual. Dalam kehidupan sosial seorang individu di tuntut menghadapi situasi dan lingkungan yang baru dan dapat beradaptasi terhadap lingkungan tersebut, adaptasi memerlukan kecakapan dalam bergaul dan berkomunikasi agar dapat di terima di lingkungan tempat dia berada serta adaptasi juga memerlukan kemampuan individu untuk memahami tingkah laku yang berbeda dari individu lainnya, hal ini dapat di pengaruhi oleh faktor yaitu kecemasan berkomunikasi.

Kecemasan berkomunikasi di depan umum adalah suatu keadaan atau kondisi emosi yang tidak menyenangkan sehingga menimbulkan perasaan takut atau cemas ketika harus berbicara atau menyampaikan pendapat di muka umum, baik secara individual maupun kelompok, yang ditunjukkan dengan adanya ketidak mampuan menyampaikan pesan secara sempurna.

---

<sup>7</sup> H Sapril, "Etika Pengunjung Perpustakaan Dalam Perspektif Alquran," *Jurnal IQRA* 10, no. 02 (2016): 27–35.

Kecemasan berkomunikasi juga dijelaskan dalam jurnal internasional:

Kecemasan biasanya berpusat pada berbicara dan tampil di atas panggung. Berbicara di kelas adalah paling rumit untuk peserta didik yang memperhatikan meskipun mereka cukup pandai dalam merespon atau memberikan pidato yang dipersiapkan. Peserta didik yang khawatir juga mungkin mengalami kesulitan dalam suara dan struktur perseptif atau dalam menangkap maknanya.<sup>8</sup>

Dari hasil survey Pra-penelitian yang dilakukan peneliti pada tanggal 20 November 2019 pada peserta didik kelas VIII di SMP Negeri 20 Bandar Lampung didapatkan data awal mengenai masalah kecemasan berkomunikasi di depan umum pada peserta didik yaitu saat dipanggil namanya gugup, merasa tertekan saat peserta didik ditunjuk untuk presentasi, gemetar saat berbicara di depan orang banyak, untuk mengemukakan pendapatnya takut, sebelum diberikan pertanyaan oleh guru cemas terlebih dahulu dan melempar jawaban kepada temannya.

Kecemasan berkomunikasi pada peserta didik ini dapat dilihat dari beberapa indikator yang dikembangkan oleh teori Semion yaitu, aspek suasana hati, aspek kognitif, aspek somatik dan aspek motorik.<sup>9</sup> Peneliti menggunakan salah satu aspek motorik yaitu peserta didik tidak tenang

---

<sup>8</sup> Sunil K Jangir and Reddy B Govinda, "Reducing Public Speaking Anxiety with Behavior Modification Techniques among School Students : A Study" 5, no. 1 (2017): 91–97, <https://doi.org/10.25215/0501.011>.

<sup>9</sup> Hayu Stevani, Mudjiran Mudjiran, and Mega Iswari, "Efektivitas Layanan Bimbingan Kelompok Dengan Pendekatan Rational Emotive Behavior Therapy Untuk Mengatasi Kecemasan Mahasiswa," *Konselor* 5, no. 1 (2016): 15, <https://doi.org/10.24036/02016516479-0-00>. h.16

dan gugup. Dari indikator tersebut, penulis mendapatkan data hasil observasi dan wawancara sebagai berikut :

**Tabel 1**  
**DATA PESERTA DIDIK YANG MEMILIKI KECEMASAN**  
**BERKOMUNIKASI DI DEPAN UMUM PESERTA DIDIK KELAS**  
**VIII DI SMP NEGERI 20 BANDAR LAMPUNG**

No	Indikator	Jumlah peserta didik
1.	Saat dipanggil namanya gugup	5
2.	Sebelum diberikan pertanyaan oleh guru cemas terlebih dahulu dan melempar jawaban kepada temannya	4
3.	Untuk mengemukakan pendapatnya takut	3
4.	merasa tertekan saat peserta didik di tunjuk untuk presentasi	2
5.	Gemetar saat berbicara di depan orang banyak	2
	Jumlah	16

*Sumber : Hasil observasi dan wawancara dengan guru BK kelas VIII di SMP Negeri 20 Bandar Lampung*

Berdasarkan hasil observasi dan wawancara dapat diketahui bahwa peserta didik di kelas VIII SMP Negeri 20 Bandar Lampung yang berjumlah 32 peserta didik, terdapat 16 peserta didik yang memiliki masalah kecemasan berkomunikasi di depan umum.

Selain dari indikator yang dikemukakan oleh semiun, masalah kecemasan berkomunikasi di depan umum yang dimiliki oleh peserta didik ini dapat dilihat pula dari ciri-ciri yang ditemukan dari hasil wawancara dengan guru Bimbingan dan Konseling di SMP Negeri 20 Bandar Lampung yakni Merry Novia S.Pd memaparkan dalam wawancaranya bahwa peserta didik yang masih memiliki kecemasan berkomunikasi di depan umum terdapat pada kelas VIII H dengan jumlah peserta didik 31



orang.<sup>10</sup>

Menurut saya anak kelas VIII khususnya di kelas VIII H rata-rata peserta didiknya mengalami kecemasan berkomunikasi. Hal ini dapat dilihat dari hasil proses belajar peserta didik, pada saat diberikan pertanyaan oleh guru cemas terlebih dahulu dan melempar jawaban kepada temannya.

Dalam hal ini layanan bimbingan dan konseling mempunyai peranan penting dalam mengurangi kecemasan berkomunikasi peserta didik. Kecemasan berkomunikasi juga dijelaskan dalam jurnal internasional:

Individu yang menderita kecemasan berbicara di depan umum terlihat kurang interpersonal, akademis dan kesuksesan keterampilan dalam hidup.<sup>11</sup> Kecemasan itulah yang secara otomatis menyebabkan penghindaran terhadap sumber kecemasan, jika hal ini dibiarkan maka akan mempengaruhi kondisi psikologis dan emosi peserta didik baik pada saat belajar maupun saat berinteraksi dengan lingkungannya.

Upaya dalam mengurangi kecemasan berkomunikasi di depan umum pada peserta didik maka diperlukan konseling kelompok. Nurihsan menyatakan dalam Rifda El Fiah Konseling kelompok merupakan bantuan kepada individu dalam situasi kelompok yang bersifat pencegahan dan penyembuhan, serta diarahkan kepada pemberian kemudahan dalam perkembangan dan pertumbuhannya. konseling kelompok bersifat memberi kemudahan bagi pertumbuhan dan perkembangan individu, dalam arti memberikan kesempatan, dorongan pengarahan kepada individu-individu yang bersangkutan untuk mengubah sikap dan

---

<sup>10</sup> Merry Novia S.Pd, *Hasil Wawancara Guru BK*, n.d. tgl 20 november 2019 di SMP Negeri 20 Bandar Lampung

<sup>11</sup> Christopher Cunningham, "Co-Operative Staff-Student Research in Public Speaking in Higher Education" 1, no. 21 (2017). h.1

perilakunya selaras dengan lingkungannya.<sup>12</sup>

Jika masalah kecemasan berkomunikasi diabaikan tanpa diberi tindakan untuk menguranginya akan menyebabkan dampak yang buruk bagi peserta didik seperti, akan terjadi ketidakefektifan dalam proses belajar, tidak tercapainya kompetensi yang diharapkan dan tidak maksimalnya nilai yang diperoleh. Adapun upaya guru BK yang telah dilakukan dengan memberi layanan bimbingan klasikal agar peserta didik dapat mereduksi kecemasan dalam berkomunikasi, akan tetapi upaya yang telah dilakukan oleh guru BK ataupun wali kelas belum maksimal karena peserta didik memiliki berbagai macam masalah, sehingga guru BK tidak hanya berfokus pada permasalahan kecemasan berkomunikasi saja.

Untuk mengatasi permasalahan diatas Aaron T Beck mengatakan bahwa *Cognitif Behavior Therapy* adalah salah satu rumpun aliran konseling yang dimodifikasi dengan teknik kognitif, teknik kognitif merupakan salah satu pendekatan konseling dengan pemahaman dan mengkonseptualisasikan munculnya penyimpangan kognitif dan sistem kepercayaan diri yang mengalami perubahan emosi kearah yang lebih baik dengan cara berfikir dewasa, menganalisa, memutuskan, bertanya, dan bertindak dengan mengubah dari satu pola fikir dan perasaan baik korban, pelaku maupun konselor mengaharapkan dapat mengubah pola fikir yang

---

<sup>12</sup> Rifda El Fiah, *Dasar-Dasar Bimbingan Konseling* (Yogyakarta: Idea Press Yogyakarta, 2015).

baik.<sup>13</sup>

Konseling kelompok dengan teknik *desensitisasi sistematis* digunakan untuk mengatasi kecemasan, teknik ini mengandung unsur-unsur mengajar bagaimana seseorang yang mengalami rasa takut dan cemas terhadap sesuatu yang sebetulnya tidak perlu di takuti untuk dapat lebih berani menghadapi sesuatu yang membuat dia merasa cemas.

Di perkuat dengan jurnal internasional

Secara sistematis *Teknik desensitisasi* diasumsikan sebagai Reaksi impulsif, seperti kecemasan, bisa terjadi dengan berbagai rangsangan dan keadaan fobia atau panik. Jika orang tersebut mengenali negatifnya Emosi, dia di dorong untuk merawat dan mengembangkan relaksasinya. Secara bertahap, dia datang untuk percaya bahwa dia dapat mengurangi sensitivitasnya menuju emosi negatif dan berperilaku logis. Berkas *Desensitisasi Sistematis*, individu menjadi mampu mengurangi tingkat kecemasannya dan bersikap normal.<sup>14</sup>

Joseph Wolpe menyatakan mengembangkan teknik *desensitisasi sistematis* yaitu salah satu teknik yang paling lazim digunakan untuk menangani kecemasan dan fobia, teknik ini yang di anggap murni behavioral, sekarang dianggap memasukkan komponen kognitif juga, sehingga menciptakan alasan untuk memasukkannya dibagian tentang

---

<sup>13</sup> Romayta Tri Andini, "Implementasi Pendekatan Cognitive Behavior Therapy (CBT) Dengan Teknik Restrukturisasi Kognitif Dalam Mengelola Konsep Diri Peserta Didik Di SMP Negeri 18 Bandar Lampung Tahun Pelajaran 2016/2017," *Skripsi*, 2017, 1. h.4

<sup>14</sup> Ali Fathi-Ashtiani, Seyed Hossein Salimi, and Fatemeh Emamgholivand, "Test-Anxiety in Iranian Students: Cognitive Therapy vs. Systematic Desensitisation," *Archives of Medical Science* 2, no. 3 (2006): 199–204. h.204



teknik-teknik yang didasarkan pada pendekatan kognitif-perilaku ini.<sup>15</sup>

*Desensitisasi sistematis* adalah sebuah prosedur dimana klien berulang kali mengingat, membayangkan, atau mengalami kejadian yang membangkitkan kecemasan dan setelah itu menggunakan relaksasi untuk menekankan kecemasan yang disebabkan oleh kejadian itu.<sup>16</sup>

Melihat permasalahan tersebut penting bagi peserta didik untuk mengkonstruksikan solusi dari masalahnya dari pada terus fokus memikirkan permasalahannya. Individu dengan kecemasan berkomunikasi cenderung memandang dirinya secara negatif dan terfokus pada kelemahan dirinya. Diperkuat dengan penelitian relevan oleh Ummu Latifah Abdullah Sa'adah dalam penelitiannya yang berjudul “Pengaruh Layanan Bimbingan Kelompok Dengan Teknik Modeling Simbolik Terhadap Pengurangan Kecemasan Berbicara Di Depan Umum Pada Peserta Didik Kelas VIII Di SMP Negeri 2 Abung Selatan”. Orang-orang yang mempunyai kecemasan berkomunikasi yang tinggi pada umumnya percaya pada kekuatan dan kemampuannya sendiri, biasanya akan lebih menghargai dirinya lebih positif, lebih inisiatif, optimis dan yakin akan solusi untuk masa depannya.<sup>17</sup> Peserta didik yang mempunyai tingkat kecemasan berkomunikasi rendah akan mengira bahwa dirinya tidak akan bisa mengerjakan sesuatu secara maksimal, berusaha menghindari

---

<sup>15</sup> Bradley T Eriord, 40 *TEKNIK Yang Harus Diketahui Setiap Konselor*, Kedua (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2017).

<sup>16</sup> *Ibid.* h.302

<sup>17</sup> Sa'adah, “Pengaruh Layanan Bimbingan Kelompok Dengan Teknik Modeling Simbolik Terhadap Pengurangan Kecemasan Berbicara Didepan Umum Pada Peserta Didik Kelas VIII Di SMP Negeri 2 Abung Selatan.”

masalah, di hantui dengan ketakutan dan kegagalan. Oleh sebab itu dibutuhkan strategi konseling yang dapat membantu peserta didik untuk mereduksi kecemasan berkomunikasi yang dimiliki oleh peserta didik.

Dari pemaparan diatas maka dapat disimpulkan bahwa teknik *desensitisasi sistematis* merupakan sebuah prosedur dimana klien berulang kali mengingat, membayangkan, atau mengalami kejadian yang membangkitkan kecemasan dan setelah itu menggunakan teknik relaksasi menekan kecemasan yang di sebabkan oleh kejadian itu.

Berdasarkan penjelasan di atas, penulis tertarik untuk mengadakan penelitian mengenai kecemasan berkomunikasi untuk mengurangi atau mereduksi kecemasan berkomunikasi di depan umum peserta didik di SMP Negeri 20 Bandar Lampung. Dengan judul. “Efektivitas *Cognitive Behavior Therapy* dengan teknik *Desensitisasi Sistematis* untuk mereduksi kecemasan berkomunikasi di depan umum pada peserta didik kelas VIII di SMP Negeri 20 Bandar Lampung.”

## **B. Identifikasi Masalah**

Berdasarkan uraian latar belakang di atas, maka identifikasi masalahnya adalah sebagai berikut :

1. Dari 16 peserta didik terdapat 5 siswa yang saat di panggil namanya gugup
2. Dari 16 peserta didik terdapat 4 siswa yang sebelum diberikan pertanyaan oleh guru cemas terlebih dahulu dan melempar jawaban kepada temannya

3. Dari 16 peserta didik terdapat 3 siswa untuk mengemukakan pendapatnya takut
4. Dari 16 peserta didik terdapat 2 siswa yang merasa tertekan saat ditunjuk untuk presentasi
5. Dari 16 peserta didik terdapat 2 siswa yang gemetar saat berbicara di depan orang banyak

#### **C. Pembatasan Masalah**

Untuk menghindari agar masalah tidak terlalu meluas dan menyimpang, maka dalam penelitian ini peneliti hanya berfokus pada: Efektivitas *Cognitive Behavior Therapy* Dengan Teknik *Desensitisasi Sistematis* Untuk Mereduksi Kecemasan Berkomunikasi Di Depan Umum Pada Peserta Didik Kelas VIII di SMP Negeri 20 Bandar Lampung.

#### **D. Rumusan Masalah**

Berdasarkan identifikasi masalah di atas, maka dapat dirumuskan masalah sebagai berikut: “Apakah *Cognitive Behavior Therapy* Dengan Teknik *Desensitisasi Sistematis* efektif dalam mereduksi kecemasan berkomunikasi di depan umum pada peserta didik kelas VIII di SMP Negeri 20 Bandar Lampung?”

#### **E. Tujuan Penelitian**

Tujuan dari penelitian ini yaitu untuk mengetahui keefektifan pendekatan *Cognitive Behavior Therapy* Dengan Teknik *Desensitisasi Sistematis* untuk mereduksi kecemasan berkomunikasi di depan umum pada peserta didik kelas VIII di SMP Negeri 20 Bandar Lampung.



## **F. Manfaat Penelitian**

### **a. Manfaat Teoritis**

Penelitian ini memberikan sumbangan pemikiran peneliti dalam dunia pendidikan khususnya bidang studi bimbingan dan konseling dan sebagai bahan penelitian untuk menambah wawasan dalam dunia pendidikan dan sebagai bahan acuan untuk dijadikan bahan dasar penelitian selanjutnya.

### **b. Manfaat Praktis**

#### **1. Bagi Siswa**

Memberikan pengalaman kepada peserta didik dalam mengatasi kecemasan berkomunikasi di depan umum.

#### **2. Bagi Guru**

Memberikan pengalaman dalam mengarahkan siswa untuk mereduksi kecemasan berkomunikasi di depan umum.

#### **3. Bagi Sekolah**

Sebagai lambang sekolah secara tidak langsung akan mendapat manfaat dari penelitian ini berupa kualitas dan sikap siswa dalam belajar baik secara individu maupun secara kelompok dalam kebiagatan belajar mengajar.

## **G. Ruang Lingkup Penelitian**

Ruang lingkup dalam penelitian ini adalah:

### **1. Objek penelitian**

Objek penelitian memusatkan pada efektivitas besar keefektifan pendekatan Cognitive Behavior Therapy (CBT) dengan teknik *Desensitisasi Sistematis* untuk mereduksi kecemasan berkomunikasi di depan umum pada peserta didik kelas VIII di SMPN 20 Bandar Lampung. Subjek penelitian.

2. Subjek Penelitian

Dalam penelitian ini adalah peserta didik kelas VIII di SMP Negeri 20 Bandar Lampung.

3. Tempat Penelitian.

Penelitian ini dilakukan di SMP Negeri 20 Bandar Lampung



## BAB II

### LANDASAN TEORI

#### A. Pendekatan *Cognitive Behavior Therapy*

##### 1. Definisi *Cognitive Behavior Therapy* (CBT)

Aaron T. Beck mendefinisikan CBT sebagai pendekatan konseling yang dirancang untuk menyelesaikan permasalahan konseli pada saat ini dengan cara melakukan restrukturisasi kognitif dan perilaku yang menyimpang. Pendekatan CBT didasarkan pada formulasi kognitif, keyakinan dan strategi perilaku yang mengganggu. Proses konseling didasarkan pada konseptualisasi atau pemahaman konseli atas keyakinan khusus dan pola perilaku konseli. Harapan dari CBT yaitu munculnya restrukturisasi kognitif yang menyimpang dan sistem kepercayaan untuk membawa perubahan emosi dan perilaku ke arah yang lebih baik.<sup>18</sup>

Matson & Ollendick mengungkapkan definisi *cognitive-behavior therapy* yaitu pendekatan dengan sejumlah prosedur yang secara spesifik menggunakan kognisi sebagai bagian utama konseling. Fokus konseling yaitu persepsi, kepercayaan dan pikiran.<sup>19</sup>

Para ahli yang bergabung dalam *National Association of cognitive-Behavioral Therapists* (NACBT), mengungkapkan bahwa definisi dari

---

<sup>18</sup> Andini, "Implementasi Pendekatan Cognitive Behavior Therapy (CBT) Dengan Teknik Restrukturisasi Kognitif Dalam Mengelola Konsep Diri Peserta Didik Di SMP Negeri 18 Bandar Lampung Tahun Pelajaran 2016/2017." h.16

<sup>19</sup> *Ibid.* h.16

*cognitive- behavior therapy* yaitu suatu pendekatan psikoterapi yang menekankan peran yang penting berfikir bagaimana kita merasakan dan apa yang kita lakukan.<sup>20</sup>

Bush mengungkapkan bahwa CBT merupakan perpaduan dari dua pendekatan dalam psikoterapi yaitu *cognitive therapy* dan *behavior therapy*. Terapi kognitif memfokuskan pada pikiran, asumsi, dan kepercayaan. Terapi kognitif memfasilitasi individu belajar mengenali dan mengubah kesalahan. Terapi kognitif tidak hanya berkaitan dengan *positive thinking*, tetapi berkaitan pula dengan *happy thinking*. Sedangkan terapi tingkah laku membantu membangun hubungan antara situasi permasalahan dengan kebiasaan mereaksi permasalahan. Individu belajar mengubah perilaku, menenangkan pikiran dan tubuh sehingga merasa lebih baik, berfikir lebih jelas dan membantu membuat keputusan yang tepat.

Pikiran negatif, perilaku negatif, dan perasaan tidak nyaman dapat membawa individu pada permasalahan psikologis yang lebih serius, seperti depresi, trauma, dan gangguan kecemasan. Perasaan tidak nyaman atau negatif pada dasarnya diciptakan oleh pikiran dan perilaku yang disfungsional. Oleh sebab itu dalam konseling, pikiran dan perilaku yang disfungsional harus direkonstruksi sehingga dapat kembali berfungsi secara normal.<sup>21</sup> CBT didasarkan pada konsep mengubah pikiran dan perilaku negatif yang sangat mempengaruhi emosi. Melalui CBT, konseli terlibat aktivitas dan

---

<sup>20</sup> Bush Jhon Winston, *Cognitive Behavior Therapy Solusi Pendekatan Praktek Konseling Di Indonesia* (New York: Pergamon press, 2007). h.18

<sup>21</sup> *Ibid.* h.19



berpartisipasi dalam training untuk diri dengan cara membuat keputusan, penguatan diri dan strategi lain yang mengacu pada *self-regulation*.

Teori *Cognitive-Behavior* pada dasarnya menyakini pola pemikiran manusia terbentuk melalui proses stimulus-kognisi-Respon (SKR), yang saling berkaitan dan membentuk semacam jaringan SKR dalam otak manusia, di mana proses kognitif menjadi faktor penentu dalam menjelaskan bagaimana manusia berfikir, meras dan bertindak.<sup>22</sup>

Sementara dengan adanya keyakinan bahwa manusia memiliki potensi untuk menyerap pemikiran yang rasional dan irasional, di mana pemikiran yang irasional dapat menimbulkan gangguan emosi dan tingkah laku yang menyimpang, maka CBT di arahkan pada modifikasi fungsi berfikir, merasa, dan bertindak dengan menekankan peran otak dalam menganalisa, memutuskan, bertanya, bertindak, dan memutuskan kembali. Dengan mengubah status pikiran dan perasaannya, konseli diharapkan dapat mengubah tingkah lakunya, dari negative menjadi positif.

Berdasarkan paparan definisi mengenai CBT, maka CBT adalah pendekatan konseling yang menitik beratkan pada pembenahan kognitif yang menyimpang akibat kejadian yang merugikan dirinya baik secara fisik maupun psikis. CBT merupakan konseling yang dilakukan untuk meningkatkan dan merawat kesehatan mental. Konseling ini akan diarahkan kepada modifikasi fungsi berfikir, merasa dan bertindak, dengan menekankan otak sebagai penganalisa, pengambilan keputusan, bertanya, bertindak, dan

---

<sup>22</sup> Putranto A Kasandra, *Aplikasi Cognitive Behavior Dan Behavior Activation Dalam Intervensi Klinis* (Jakarta Selatan: Grafindo Books Media, 2016).

memutuskan kembali. Sedangkan, pendekatan pada aspek *behavior* diarahkan untuk membangun hubungan yang baik antara situasi permasalahan dengan kebiasaan mereaksi permasalahan. Tujuan dari CBT yaitu mengajak individu untuk belajar mengubah perilaku, menenangkan pikiran dan tubuh sehingga merasa lebih baik, berfikir lebih jelas dan membantu keputusan yang tepat. Hingga pada akhirnya dengan CBT diharapkan dapat membantu konseli dalam menyelaraskan berpikir, merasa dan bertindak.

## **2. Tujuan Konseling *Cognitive Behavior Therapy***

Tujuan dari konseling *cognitive-behavior* yaitu mengajak konseli untuk menentang pikiran dan emosi yang salah dengan menampilkan bukti-bukti yang bertentangan dengan keyakinan mereka tentang masalah yang dihadapi. Konselor diharapkan mampu menolong konseli untuk mencari keyakinan yang sifatnya dogmatis dalam diri konseli dan secara kuat mencoba mengurangnya.

Dalam proses konseling, beberapa ahli (NACBT), berasumsi bahwa masa lalu tidak perlu menjadi focus penting dalam konseling. Oleh sebab itu CBT dalam pelaksanaan konseling lebih menekankan kepada masa kini dari pada masa lalu, akan tetapi bukan berarti mengabaikan masa lalu. CBT tetap menghargai masa lalu sebagai bagian dari hidup konseli dan mencoba membuat konseli menerima masa lalunya, untuk tetap melakukan perubahan pada pola pikir masa kini untuk mencapai perubahan di waktu yang akan datang. Oleh sebab itu, CBT lebih banyak bekerja pada status kognitif saat ini untuk dirubah dari status kognitif-negatif menjadi status kognitif positif.

### 3. Fokus Konseling *Cognitive Behavior Therapy* (CBT)

CBT merupakan konseling yang menitik beratkan pada pembenahan kognitif yang menyimpang akibat kejadian yang merugikan dirinya baik secara fisik maupun psikis dan lebih melihat ke masa depan di banding masa lalu. Aspek kognitif dalam CBT antara lain mengubah cara berfikir, kepercayaan, sikap, asumsi, imajinasi dan memfasilitasi konseli belajar mengenali dan mengubah kesalahan dalam aspek kognitif. Sedangkan aspek behavioral dalam (CBT) yaitu mengubah hubungan yang salah antara situasi permasalahan dengan kebiasaan mereaksi, belajar mengubah perilaku, menenangkan pikiran dan tubuh sehingga merasa lebih baik, Serta berpikir lebih jelas.

### 4. Prinsip-Prinsip *Cognitive-Behavior Therapy* (CBT)

Walaupun konseling harus disesuaikan dengan karakteristik atau permasalahan konseli, tentunya konselor harus memahami prinsip-prinsip yang mendasari CBT. Pemahaman terhadap prinsip-prinsip ini diharapkan dapat mempermudah konselor dalam memahami konsep, strategi dalam merencanakan proses konseling dari setiap sesi, serta penerapan teknik-teknik CBT.

Berikut adalah prinsip-prinsip dasar dari CBT berdasarkan kajian yang diungkapkan oleh Beck :

Prinsip nomor 1: *Cognitive-Behavior Therapy* didasarkan pada formulasi yang terus berkembang dari permasalahan konseli dan konseptualisasi kognitif konseli. Formulasi konseling terus diperbaiki seiring dengan perkembangan

evaluasi dari setiap sesi konseling. Pada momen yang strategis, konselor mengkordinasikan penemuan-penemuan konseptualisasi kognitif konseli yang menyimpang dan meluruskannya sehingga dapat membantu konseli dalam penyesuaian antara berfikir, merasa dan bertindak.

Prinsip nomor 2: *Cognitive-Behavior Therapy* didasarkan pada pemahaman yang sama antara konselor dan konseli terhadap permasalahan yang dihadapi konseli. Melalui situasi konseling yang penuh dengan kehangatan, empati, peduli, dan orisinalitas respon terhadap permasalahan konseli akan membuat pemahaman yang sama terhadap permasalahan yang dihadapi konseli. Kondisi tersebut akan menunjukkan sebuah keberhasilan dari konseling.

Prinsip nomor 3: *Cognitive-Behavior Therapy* memerlukan kolaborasi dan partisipasi aktif. Menempatkan konseli sebagai tim dalam konseling maka keputusan konseling merupakan keputusan yang disepakati dengan konseli. Konseli akan lebih aktif dalam mengikuti setiap sesi konseling, karena konseli mengetahui apa yang harus dilakukan dari setiap sesi konseling.

Prinsip nomor 4: *Cognitive-Behavior Therapy* berorientasi pada tujuan dan berfokus pada permasalahan. Setiap sesi konseling selalu dilakukan evaluasi untuk mengetahui tingkat pencapaian tujuan. Melalui evaluasi ini diharapkan adanya respon konseli terhadap pikiran-pikiran yang mengganggu tujuannya, dengan kata lain tetap berfokus pada permasalahan konseli.

Prinsip nomor 5: *Cognitive-Behavior Therapy* berfokus pada kejadian saat ini. Konseling dimulai dari menganalisis permasalahan konseli pada saat ini



dan di sini (*here and now*). Perhatikan konseling beralih pada dua keadaan. Pertama, ketika konseli mengungkapkan sumber kekuatan dalam melakukan kesalahannya. Kedua, ketika konseli terjebak pada proses berfikir yang menyimpang dan keyakinan konseli dimasa lalunya yang berpotensi merubah kepercayaan dan tingkah laku ke arah yang lebih baik.

Prinsip nomor 6: *Cognitive-Behavior Therapy* merupakan edukasi, bertujuan mengajarkan konseli untuk menjadi terapis bagi dirinya sendiri, dan menekankan pada pencegahan. Sesi pertama CBT mengarahkan konseli untuk mempelajari sifat dan permasalahan yang dihadapinya termasuk proses konseling *Cognitive-Behavior* serta model kognitifnya karena CBT menyakini bahwa pikiran mempengaruhi emosi dan perilaku. Konselor membantu menetapkan tujuan konseli, mengidentifikasi dan mengevaluasi proses berfikir serta keyakinan konseli. Kemudian merencanakan rancangan pelatihan untuk perubahan tingkah lakunya.

Prinsip nomor 7: *Cognitive-Behavior Therapy* berlangsung pada waktu yang terbatas. Pada kasus-kasus tertentu, konseling membutuhkan pertemuan antara 6 sampai 14 sesi. Agar proses konseling tidak membutuhkan waktu yang panjang, diharapkan secara kontinyu konselor dapat membantu dan melatih konseli untuk melakukan *self-help*.

Prinsip nomor 8: Sesi *Cognitive-Behavior Therapy* yang terstruktur. Struktur ini terdiri dari tiga bagian konseling. Bagian awal. Menganalisis perasaan dan emosi konseli, menganalisis kejadian yang terjadi dalam satu minggu kebelakang, kemudian menetapkan agenda untuk setiap sesi

konseling. Bagian tengah, meninjau pelaksanaan tugas rumah (*Homework assignment*), membahas permasalahan yang muncul dari setiap sesi yang telah berlangsung, serta merancang pekerjaan rumah baru yang akan dilakukan. Bagian akhir, melakukan umpan balik terhadap perkembangan dari setiap sesi konseling. Sesi konseling yang terstruktur ini membuat proses konseling lebih dipahami oleh konseli dan meningkatkan kemungkinan mereka mampu melakukan *self-help* di akhir sesi konseling.

Prinsip nomor 9: *Cognitive-Behavior Therapy* mengajarkan konseli untuk mengidentifikasi, mengevaluasi, dan menanggapi pemikiran disfungsional dan keyakinan mereka. Setiap hari konseli memiliki kesempatan dalam pikiran-pikiran otomatisnya yang akan mempengaruhi suasana hati, emosi dan tingkah laku mereka. Konselor membantu konseli dalam mengidentifikasi pikirannya serta menyesuaikan dengan kondisi realita serta perspektif adaptif yang mengarahkan konseli untuk merasa lebih baik secara emosional, tingkah laku dan mengurangi kondisi psikologis negatif. Konselor juga menciptakan pengalaman baru yang disebut dengan eksperimen perilaku. Konseli dilatih untuk menciptakan pengalaman barunya dengan cara menguji pemikiran mereka (misalnya: jika saya melihat gambar laba-laba, maka akan saya merasa sangat cemas, namun saya pasti bisa menghilangkan perasaan cemas tersebut dan dapat melaluinya dengan baik). Dengan cara ini, konselor terlibat dalam eksperimen kolaboratif. Konselor dan konseli bersama-sama menguji pemikiran konseli untuk mengembangkan respon yang lebih bermanfaat dan akurat.

Prinsip nomor 10: *Cognitive-Behavior Therapy* menggunakan berbagai teknik untuk merubah pemikiran, perasaan, dan tingkah laku. Pertanyaan-pertanyaan yang berbentuk sokratik memudahkan konselor dalam melakukan konseling cognitive-behavior. Pertanyaan dalam bentuk sokratik merupakan inti atau kunci dari proses evaluasi konseling. Dalam proses konseling, CBT tidak mempermasalahkan konselor menggunakan teknik-teknik dalam konseling lain seperti teknik Gestalt, Psikodinamik, Psikoanalisis, selama teknik tersebut membantu proses konseling yang lebih singkat dan memudahkan konselor dalam membantu konseli. Jenis teknik yang dipilih akan dipengaruhi oleh konseptualisasi konselor terhadap konseli, masalah yang sedang ditangani, dan tujuan konselor dalam sesi konseling tersebut.<sup>23</sup>

### 5. Proses *Cognitive Behavior Therapy* (CBT)

Aaron T. Beck proses konseling ini sedikitnya memerlukan waktu 12 pertemuan setiap langkahnya di susun secara sistematis dan terencana adapun prosesnya dalam Oermar Joedi yaitu :

**Tabel 2**  
**Proses konseling menurut Aaron T. Beck**

No	Proses	Sesi
1.	Asesment dan diagnose	1-2
2.	Pendekatan Kognitif	2-3
3.	Formulasi Status	3-5

<sup>23</sup> Lia Hardianti, *Efektivitas Konseling Cognitive Behavior Therapy (CBT) Dengan Teknik Self Management Untuk Meningkatkan Disiplin Belajar Peserta Didik Kelas VIII Di SMP Muhammadiyah 3 Bandar Lampung*, *Journal of Chemical Information and Modeling*, vol. 53, 2013, <https://doi.org/10.1017/CBO9781107415324.004>. h.20-26

4.	Fokus Terapi	4-10
5.	Intervensi Tingkah Laku	5-7
6.	Perubahan Cole Belief	8-11
7.	Pencegahan	11-12

Melihat ada banyaknya kultur di Indonesia, penerapan sesi yang berjumlah 12 sesi masih sulit dilakukan Oemar Joedi mengungkapkan bahwa beberapa alasan tersebut berdasarkan pengalamannya diantaranya:

- a. Waktu terlalu lama sementara individu mengharapakan hasil yang dapat segera dirasakan manfaatnya.
- b. Terlalu rumit dimana individu mengalami gangguan pada umumnya, datang dan berkonsultasi dalam kondisi pikiran yang sudah begitu berat, sehingga tidak mampu mengikuti program yang merepotkan, atau karena kapasitas intelegensi, dan emosi yang terbatas.
- c. Membosankan karena perkembangan terapi menjadi berkurang sedikit demi sedikit.
- d. Menurunnya keyakinan individualis karena alasan yang telah disebutkan diatas belum efektif.

Penerapan konseling kognitif di indonesia sering kali mengalami hambatan sehingga melakukan penyesuaian yang lebih fleksibel jumlah pertemuannya menjadi 5 pertemuan dari 12 pertemuan yang dikembangkan oleh Oemar Joedi dengan harapan dapat memberikan bayangan yang lebih jelas dan mengandung kreatifitas yang lebih tinggi berikut Tabel 3 :



**Table 3**  
**Proses Konseling**

No	Proses	Sesi
1.	Assesment dan diagosa	1
2.	Mencari emosi negatif, pikiran otomatis dan keyakinan utama yang berhubung dengan gangguan	2
3.	Menyusun rencana intervensi dengan memberikan konsekuensi positif dan negatif kepada klien.	3
4.	Formulasi status fokus terapi interperensi tingkahlaku.	4
5.	Pencegahan	5

Teknik CBT merupakan pendekatan psikoterapi yang digunakan oleh konselor untuk membantu individu kearah yang positif berbagai variasi dan perubahan bentuk kognisi, emosi, dan tingkah laku yang menjadi terpenting dalam kognitif behavior therapy metode ini berkembang dengan kebutuhan peserta didik, dimana konselor bersifat aktif, redaktif, terstruktur, dan berpusat pada peserta didik.

McLeod mengatakan bahwa *cognitive behavior* untuk mendapatkan kesepakatan sasaran perilaku dengan siswa yaitu:

- a. Menata keyakinan rasional.
- b. Menerima kondisi emosional internal sebagai sesuatu yang menarik ketimbang sesuatu yang menakutkan.
- c. Mengulang kembali pertanyaan diri dengan role play (memutar kembali) dengan konselor.
- d. Mencoba bertanya yang berbeda pada diri klien sesuatu yang nyata dialaminya.
- e. Mengukur perasaan klien dengan perasaan cemas yang dialami pada saat titik 0-100 skala.
- f. Menghentikan pikiran negatif dan mengubahnya ke pikiran positif.
- g. Desensitasif sistematis, diganti respon dari takut dan cemas, ke posisi responden yang tenang.
- h. Pelatihan keterampilan sosial.

- i. Pelatihan pengurangan perilaku asertif.
- j. Penugasan rumah berfungsi untuk mempraktikkan perilaku baru dan strategi kognitif terapi.
- k. Mengatasi situasi penyebab masalah dan menyelidikinya dan
- l. Menekankan teknik pada struktur kognitif yang terlihat melalui cara berfikir dan tingkah laku terhadap permasalahan yang dihadapi.

## 6. Langkah-langkah pelaksanaan pendekatan *Cognitive Behavior*

### *Therapy (CBT)*

Langkah-langkah pelaksanaan pendekatan CBT:

- a. Menciptakan hubungan yang sangat dekat antara konselor dan konseli.
- b. Menilai masalah, mengidentifikasi, mengukur frekuensi, intensitas, dan kelayakan masalah perilaku dan kognisi.
- c. Menetapkan target perubahan, hal ini seharusnya dipilih oleh konseli, dan harus jelas, spesifik dan dapat dicapai.
- d. Penerapan teknik kognitif dan behavior.
- e. Memonitor perkembangan dengan menggunakan penilaian berjalan terhadap perilaku sasaran.
- f. Mengakhiri dan merancang program lanjutan untuk menguatkan generalisasi dari apa yang di dapat.<sup>24</sup>

## B. *Desensitisasi Sistematis*

### 1. *Pengertian Desensitisasi Sistematis*

Mochamad Nursalim dalam Indriyani Rahmawati menyatakan bahwa desensitisasi sistematis memiliki asumsi bahwa kecemasan, dapat dikurangi atau di perlemah dengan sesuatu respon antagonistik (yang berlawanan) terhadap kecemasan.<sup>25</sup> *Desensitisasi Sistematis* adalah sebuah prosedur dimana klien berulang kali mengingat, membayangkan, atau mengalami kejadian yang membangkitkan kecemasan dan setelah itu menggunakan teknik

<sup>24</sup> Renni Kurniati, "Efektivitas Pendekatan Cognitive Behavior Therapy Dengan Teknik Self-Management Untuk Mengurangi Penggunaan Smartphone Secara Berlebihan Pada Peserta Didik Kelas Viii Smp Negeri 4 Bandar Lampung Skripsi," *Journal of Chemical Information and Modeling* 53, no. 9 (2019): 1689–99, <https://doi.org/10.1017/CBO9781107415324.004>. h.43-46

<sup>25</sup> Indriyana Rachmawati, "Untuk Mengatasi Kecemasan Sosial," 2012. h.30

relaksasi menekan kecemasan yang di sebabkan oleh kejadian itu.<sup>26</sup>

*Disensitisasi Sistematis* digunakan untuk menghapus rasa cemas dan menghindar, *desensitisasi sistematis* dilakukan dengan menerapkan pengkondisian klasik yaitu dengan melemahkan kekuatan stimulus penghasil kecemasan, gejala kecemasan bisa dikendalikan dan di hapus melalui penggantian stimulus. Melibatkan relaksasi, melatih konseli untuk santai dan mengasosiasikan keadaan santai dengan pengalaman pembangkit kecemasan yang dibayangkan atau divisualisasi.<sup>27</sup>

Berdasarkan beberapa pendapat di atas dapat di simpulkan bahwa *desensitisasi sistematis* adalah teknik yang di gunakan untuk mengurangi respon emosional yang menakutkan dan mencemaskan, dalam pelaksanaannya *desensitisasi sistematis* menggunakan teknik relaksasi.

## **2. Tahap-tahap Pelaksanaan Teknik *Desensitisasi Sistematis***

Adapun tahap-tahap dalam pelaksanaan teknik *desensitisasi sistematis* ini dikemukakan oleh Cormier & Cormier adalah:

1. Rasional penggunaan treatment *desensitisasi sistematis*
2. Identifikasi situasi-situasi yang menimbulkan emosi
3. Identifikasi konstruksi hirarki
4. Pemilihan latihan
5. Penilaian imajinasi
6. Penyajian adegan
7. Tindak lanjut

Tahap-tahap yang pertama kali digunakan pada teknik *desensitisasi*

<sup>26</sup> Bradley T Eriord, 40 *TEKNIK Yang Harus Diketahui Setiap Konselor*. h.302

<sup>27</sup> Eka Wahyuni Gantina Komala Sari, *Teori Dan Teknik Konseling* (Jakarta Barat: Indeks, 2011).

*sistematis* adalah:

a. Rasional Penggunaan Treatment *Desensitisasi Sistematis*

Rasional yang berisi tujuan dan prosedur pelaksanaan *desensitisasi sistematis* disampaikan kepada klien karena akan mendatangkan manfaat. Antara lain: 1. Rasional dan ringkasan prosedur pelaksanaan itu mengemukakan model tertentu atau cara dimana konselor akan melaksanakan *treatment* ini, 2. Hasil dari *desensitisasi* mungkin bisa ditingkatkan karena diberikan instruksi dan harapan yang positif.

b. Mengidentifikasi Situasi-Situasi Yang Menimbulkan Emosi

Jika konselor telah menemukan masalah, maka mestinya ada indikasi tentang dimensi atau situasi yang mempengaruhi kecemasan, untuk itu dalam hal ini konselor hendaknya berinisiatif melakukan identifikasi situasi yang mempengaruhi emosi tersebut dengan menggunakan salah satu prosedur, yaitu: wawancara, monitoring diri sendiri, atau angket. Setelah itu konselor hendaknya terus membantu klien menilai situasi-situasi yang di peroleh sampai ditemukan beberapa situasi khusus.

c. Identifikasi Konstruksi Hirarki

Hirarki adalah daftar situasi rancangan terhadap klien bereaksi dengan sejumlah kecemasan yang bertingkat-tingkat. Untuk memperoleh hirarki itu dalam tahap ini konselor hendaknya membantu klien:

1. Memilih tipe hirarki
2. butir-butir yang memperoleh kriteria
3. Mengeksplorasi butir-butir hirarki sampai diperoleh butir-butir Mengidentifikasi jumlah hirarki yang dikembangkan
4. Mengidentifikasi yang memperoleh kriteria
5. Meminta klien untuk mengidentifikasi beberapa butir kontrol



6. Menjelaskan tujuan merangking butir-butir hirarki menurut makin meningkatnya pengaruh pada kecemasan
7. Meminta klien untuk mengatur butir hirarki menurut makin meningkatnya pengaruh pada kecemasan
8. Menambah atau mengurangi butir hirarki agar diperoleh hirarki yang masuk akal.

d. Pemilihan Dan Latihan *Counterconditioning* Atau Respon Penanggulangan

Pada tahap ini konselor memilih *counterconditioning* atau respon penanggulangan yang sesuai untuk melawan atau menanggulangi kecemasan.

Konselor menjelaskan tujuan respon yang dipilih dan mendiskusikannya. Konselor melatih klien untuk melakukan penanggulangan dan melakukannya setiap hari. Sebelum melakukan latihan, klien diminta untuk menilai level perasaan kecemasan. Kemudian konselor meneruskan latihan sampai klien dapat membedakan level-level yang berada dari kecemasan dan dapat menggunakan respon non kecemasan untuk mencapai sepuluh atau kurang dalam skala penilaian 0-100.

e. Penilaian Imajinasi

Pelaksanaan yang khas dari desensitisasi dititik beratkan pada imajinasi klien, hal ini berasumsi bahwa imajinasi dari situasi adalah sama dengan situasi nyata dan bahwa belajar yang terjadi dalam situasi imajinasi menggeneralisasi pada situasi real, karena itu tugas konselor adalah:

1. Menjelaskan penggunaan imajinasi dalam desensitisasi
2. Mengukur kapasitas klien untuk menggeneralisasi imajinasi secara hidup
3. Dengan bantuan klien konselor menentukan apakah imajinas klien

memenuhi kriteria atau tidak.

f. Penyajian adegan hirarki

Adegan dalam hirarki disajikan setelah klien diberikan latihan dalam *counterconditioning* atau respon penanggulangan setelah kapasitas imajinasi diukur. Setiap peresentasi adegan di dampingi dengan respon penanggulangan sehingga kecemasan klien terkondisikan atau berkurang.

g. Tindak lanjut

Dalam bagian akhir dari teratment ini konselor melakukan kegiatan sebagai berikut:

1. Konselor memberikan tugas atau pekerjaan rumah yang berhubungan dengan usaha memajukan hasil *treatment desensitisasi* dengan petunjuk sebagai berikut : latihan setiap hari tentang pelaksanaan relaksasi, visualisasi butir-butir yang di selesaikan secara sukses pada asseion yang mendahuluinya, penerapan pada situasi yang sebenarnya butir-butir yang diselesaikan dengan sukses.
2. Konselor mengintruksikan klien untuk mencatat pekerjaan rumah dalam buku catatan.
3. Konselor merencanakan pertemuan tidak lanjut untuk mengecek hasil pekerjaan rumah.<sup>28</sup>

## C. Konseling Kelompok

### 1. Pengertian Konseling Kelompok

Konseling kelompok adalah layanan konseling yang diberikan kepada

---

<sup>28</sup> Theresia Devi Arif Yanti, *Penggunaan Teknik Desensitisasi Sistematis Untuk Mengurangi Kecemasan Peserta Didik Kelas VIII Saat Presentasi*(Skripsi Program SI Bimbingan Konseling Universitas Islam Negeri Bandar Lampung), 2016. H.34-36

sejumlah peserta didik dalam suasana kelompok dengan memanfaatkan dinamika kelompok untuk saling belajar dari pengalaman para anggotanya sehingga peserta didik dapat mengatasi masalah.<sup>29</sup> *MC Daniel* menyatakan dalam buku Prayitno dan Erman Amti mengemukakan bahwa konseling adalah rangkaian pertemuan langsung dengan individu yang ditujukan pada pemberian bantuan kepadanya untuk dapat menyesuaikan dirinya secara lebih efektif dengan dirinya sendiri dan dengan lingkungannya.<sup>30</sup> Sedangkan menurut Prayitno konseling adalah proses pemberian bantuan yang dilakukan melalui wawancara konseling oleh seorang ahli (disebut konselor) kepada individu yang sedang mengalami suatu masalah (disebut konseli) yang bermuara pada teratasinya masalah yang dihadapi oleh konseli.

Dari uraian diatas dapat disimpulkan bahwa bahwa konseling adalah suatu bantuan yang diberikan oleh konselor kepada peserta didik dalam memecahkan suatu permasalahan yang dihadapinya dengan bertukar pikiran dan cara yang sesuai dengan kemampuannya sendiri.

Konseling kelompok merupakan layanan bimbingan dan konseling yang memungkinkan peserta didik (konseli) memperoleh kesempatan untuk pembahasan dan pengentasan permasalahan yang dialaminya melalui dinamika kelompok, masalah yang dibahas itu adalah masalah pribadi yang dialami masing-masing anggota kelompok. Prayitno berpendapat bahwa

---

<sup>29</sup> Reni Pratiwi, "Pengaruh Layanan Konseling Kelompok Teknik Behavioral Rehearsal Untuk Meningkatkan Rasa Percaya Diri Peserta Didik Kelas VIII SMPN 1 Jati Agung," *Journal of Chemical Information and Modeling* 53, no. 9 (2019): 24, <https://doi.org/10.1017/CBO9781107415324.004>. h.20

<sup>30</sup> Prayitno Erman Amti, *Dasar Dasar Bimbingan Dan Konseling* (Jakarta: PT Rineka Cipta, 2015). h.100

konseling kelompok merupakan layanan konseling perorangan yang dilaksanakan didalam suasana kelompok.

Dewa Ketut Sukardi menyatakan konseling kelompok merupakan konseling yang diselenggarakan dalam kelompok, dengan memanfaatkan dinamika kelompok yang terjadi di dalam kelompok itu. Masalah-masalah yang di bahas merupakan masalah perorangan yang muncul di dalam kelompok itu, yang meliputi berbagai masalah dalam segenap bidang bimbingan (bidang bimbingan pribadi, sosial, belajar dan karir). Dalam buku prayitno Hasen, Warner & Smith menegaskan lebih lanjut bahwa layanan konseling kelompok merupakan cara yang amat baik untuk menangani konflik-konflik antar pribadi dan membantu individu-individu dalam pengembangan kemampuan pribadi mereka.

Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa konseling kelompok adalah layanan konseling yang diberikan kepada peserta didik secara berkelompok dengan memanfaatkan kelompok didalamnya untuk membantu permasalahan antar pribadi dan membantu dalam pengembangan kemampuan pribadi mereka.

## **2. Tujuan konseling kelompok**

Seperti yang dijelaskan dalam buku panduan operasional penyelenggaraan bimbingan dan konseling tujuan konseling kelompok adalah memfasilitasi peserta didik melakukan perubahan perilaku, mengkonstruksi pikiran, mengembangkan kemampuan mengatasi situasi kehidupan, membuat keputusan yang bermakna bagi dirinya dan berkomitmen untuk mewujudkan



keputusan dengan penuh tanggung jawab dalam kehidupannya dengan memanfaatkan kekuatan (situasi) kelompok.

Winkel menjelaskan dalam jurnal Reni Pertiwi bahwa tujuan konseling kelompok ialah sebagai berikut:

- a. masing-masing konseli memahami dirinya dengan lebih baik dan menemukan dirinya sendiri.
- b. para konseli mengembangkan kemampuan berkomunikasi satu sama lain, sehingga mereka dapat saling memberikan bantuan dalam menyelesaikan tugas-tugas perkembangan yang khas untuk fase perkembangan mereka.
- c. para konseli memperoleh kemampuan mengatur dirinya sendiri dan mengarahkan hidupnya sendiri, mula-mula dalam kontak antarpribadi di dalam kelompok dan kemudian juga dalam kehidupan sehari-hari di luar lingkungan kelompoknya.
- d. para konseli menjadi lebih peka terhadap orang lain dan lebih mampu menghayati perasaan orang lain.
- e. masing-masing konseli menetapkan suatu sasaran yang ingin mereka capai, yang diwujudkan dalam sikap dan perilaku yang lebih konstruktif.
- f. para konseli lebih menyadari dan menghayati makna dari kehidupan manusia sebagai kehidupan bersama, yang mengandung tuntutan menerima orang lain dan harapan akan diterima oleh orang lain.
- g. masing-masing konseli semakin menyadari bahwa hal-hal yang memprihatinkan bagi dirinya kerap juga menimbulkan rasa prihatin

dalam hati orang lain.

- h. para konseli belajar berkomunikasi dengan seluruh anggota kelompok secara terbuka, dengan saling menghargai dan saling menaruh perhatian.

Prayitno dalam jurnal skripsi Reni Pratiwi, konseling kelompok adalah mengembangkan kepribadian peserta didik untuk mengembangkan kemampuan sosial, komunikasi, kepercayaan diri, kepribadian, dan mampu memecahkan masalah yang berlandaskan ilmu dan agama. Sedangkan tujuan khusus konseling kelompok, yaitu:

- a. membahas topik yang mengandung masalah aktual, hangat, dan menarik perhatian anggota kelompok.
- b. berkembangnya perasaan, pikiran, persepsi, wawasan, dan sikap terarah kepada tingkah laku dalam bersosialisasi/komunikasi.
- c. terpecahkannya masalah individu yang bersangkutan dan diperolehnya imbasan pemecahan masalah bagi individu peserta konseling kelompok yang lain; dan individu dapat mengatasi masalahnya dengan cepat dan tidak menimbulkan emosi.

Dari uraian para ahli dapat disimpulkan bahwa konseling kelompok suatu pemberian bantuan dengan memanfaatkan dinamika kelompok oleh konselor kepada beberapa peserta didik yang tergabung dalam suatu kelompok untuk memecahkan masalah kelompok.

### **3. Asas-asas Konseling Kelompok**

Dalam konseling kelompok terdapat sejumlah asas-asas yang harus

diperhatikan, asas tersebut diantaranya sebagai berikut:

a) Asas Kerahasiaan

Asas kerahasiaan merupakan peranan penting dalam melaksanakan konseling kelompok. Karena masalah yang dibahas dalam konseling kelompok bersifat pribadi atau rahasia, sehingga anggota kelompok diharapkan bersedia menjaga semua pembicaraan dan tindakan apapun yang ada dalam kegiatan konseling kelompok.

b) Asas Keterbukaan

Asas keterbukaan dalam konseling kelompok sangat diperlukan, karena apabila antar anggota kelompok tidak terbuka maka akan sulit memahami permasalahan yang ada serta muncul keraguan dan kekhawatiran.

c) Asas Kesukarelaan

Asas kesukarelaan dalam kegiatan konseling kelompok berlangsung atas dasar sukarela baik dalam kehadiran, penyampaian pendapat, serta tanggapan dari anggota kelompok bersifat suka dan rela tanpa ragu-ragu ataupun terpaksa.

d) Asas Kenormatifan

Dalam kegiatan konseling kelompok, setiap anggota harus mampu menghargai pendapat orang lain, jika ada yang ingin mengeluarkan pendapat maka anggota yang lain harus memperhatikan terlebih dahulu dalam hal ini pelayanan konseling kelompok sesuai dengan norma yang berlaku.



e) Asas Kegiatan

Hasil layanan konseling kelompok tidak akan berarti apabila anggota kelompok tidak melakukan kegiatan dalam mencapai tujuan-tujuan konseling.

f) Asas Kekinian

Masalah yang dibahas dalam konseling kelompok hendaknya masalah yang bersifat sekarang atau masalah yang saat ini sedang dialami yang membutuhkan penyelesaian segera, bukan masalah lampau atau masalah yang mungkin dialami di masa akan datang.

Berdasarkan pendapat diatas asas-asas dalam layanan konseling kelompok adalah asas kerahasiaan, keterbukaan, kesukarelaan, kenormatifan, kegiatan, dan kekinian. Asas kerahasiaan adalah segala sesuatu yang dibahas dalam kegiatan konseling kelompok hendaknya menjadi rahasia kelompok. Asas keterbukaan adalah mereka secara aktif mau terbuka menampilkan diri tanpa ada rasa takut. Asas kesukarelaan dimulai sejak awal pembentukan kelompok agar anggota kelompok sukarela mengikuti kegiatan kelompok. Asas kenormatifan adalah anggota kelompok harus memiliki aturan atau norma yang harus ditaati pada saat kegiatan konseling kelompok. Asas kegiatan adalah kegiatan harus terus berjalan hingga mencapai tujuan yang diinginkan. Dan asas kekinian adalah masalah yang dibahas hendaknya masalah yang dialami sekarang.

#### **4. Tahapan Penyelenggaraan Konseling Kelompok**

Ada empat tahap yang harus dilaksanakan dalam layanan konseling



kelompok yaitu:

- a. Tahap Pembentukan pada tahap ini merupakan tahap pengenalan, tahap pelibatan diri atau tahap memasukkan diri kedalam kehidupan suatu kelompok. Pada tahap ini pada umumnya para anggota saling memperkenalkan diri dan juga mengungkapkan tujuan, cara, asas-asas dan ada permainan untuk mengakrabkan suasana kelompok dan terdapat harapan-harapan yang diinginkan untuk dicapai baik oleh masing-masing, sebagian, maupun seluruh anggota.
- b. Tahap Peralihan pada tahap ini untuk mengalihkan kegiatan awal kelompok ke kegiatan berikutnya yang lebih terarah pada pencapaian tujuan kelompok.
- c. Tahap Kegiatan pada tahap ini merupakan tahapan kegiatan inti untuk mengentaskan masalah pribadi anggota kelompok.
- d. Tahap Pengakhiran pada tahapan akhir kegiatan untuk melihat kembali apa yang sudah dilakukan dan dicapai oleh kelompok, serta merencanakan kegiatan selanjutnya.<sup>31</sup>

#### **D. Kecemasan Berkomunikasi Di Depan Umum**

##### **1. Pengertian Kecemasan**

Lazarus dalam Hartono Boy Soemardji menyatakan Kecemasan adalah suatu keadaan atau kondisi emosi yang tidak menyenangkan, dan merupakan pengalaman yang samar-samar disertai dengan perasaan yang tidak berdaya dan tidak menentu. Gilmer menjelaskan kecemasan

---

<sup>31</sup> renni Kurniati, "Efektivitas Pendekatan Cognitive Behavior Therapy Dengan Teknik Self-Management Untuk Mengurangi Penggunaan Smartphone Secara Berlebihan Pada Peserta Didik Kelas Viii Smp Negeri 4 Bandar Lampung Skripsi." h.67

dibedakan menjadi dua, yaitu kecemasan normal dan kecemasan abnormal.<sup>32</sup> Arkoff menyatakan dalam buku Sundari, Siti, kecemasan adalah suatu keadaan yang menggoncangkan karena adanya ancaman terhadap kesehatan, kecemasan adalah manifestasi dari berbagai proses emosi yang bercampur baur, yang terjadi ketika orang sedang mengalami tekanan perasaan (frustasi) dan pertentangan batin atau konflik.<sup>33</sup>

Freud dalam Sutardjo menyebutkan bahwa yang dimaksud kecemasan adalah suatu keadaan perasaan, dimana individu merasa lemah sehingga tidak berani dan tidak mampu untuk bertindak dan bersikap secara rasional sesuai dengan dengan seharusnya, kecemasan timbul akibat adanya respon negatif terhadap kondisi stres atau konflik. Hal ini biasa terjadi dimana seseorang mengalami perubahan situasi dalam hidupnya dan di tuntut untuk mampu beradaptasi.<sup>34</sup> Dari beberapa pendapat di atas maka kecemasan adalah suatu kondisi atau keadaan yang menggoncangkan dan respon ketakutan yang berlebihan, yang membuat individu merasa lemah sehingga tidak berani dan tidak mampu untuk bertindak dan bersikap secara rasional sesuai dengan seharusnya.

Dijelaskan dalam Al-Qur'an surah Al-Baqarah : 112

بَلَىٰ مَنْ أَسْلَمَ وَجْهَهُ لِلَّهِ وَهُوَ مُحْسِنٌ فَلَهُ أَجْرُهُ عِنْدَ رَبِّهِ وَلَا خَوْفٌ عَلَيْهِمْ وَلَا هُمْ

تَحْزَنُونَ ﴿١١٢﴾

<sup>32</sup> Hartono Boy Soedarmadji, *Psikologi Konseling* (Jakarta: Kencana Prenada Media Group, 2013). h.84

<sup>33</sup> Sundari Siti, *Kesehatan Mental Dalam Kehidupan* (Jakarta: Rineka Cipta, 2005). h.50

<sup>34</sup> A.Sutardjo Wiramahardja, *Pengantar Pskologi Abnormal* (Bandung: Rineka Aditama, 2007). H.67

*Artinya : “(Tidak Demikian) bahkan barang siapa yang menyerahkan wajahnya kepada Allah, sedangkan ia muhsin, maka baginya pahala pada sisi tuhanNya dan tidak ada rasa takut menimpa mereka dan tidak (pula) mereka bersedih hati”. (Al Baqarah:112).<sup>35</sup>*

Quraish Shihab dalam tafsir Al-Misbah menjelaskan makna ayat tersebut, melihat redaksi awal “siapa yang menyerahkan wajahnya”. Wajah adalah bagian termulia dari jasmani manusia. Pada wajah terdapat mata, hidung, dan mulut atau lidah. Kegembiraan dan kesedihan, amarah, rasa takut, dan sedih, bahkan semua emosi manusia tampak pada wajah. Wajah adalah gambaran identitas manusia sekaligus menjadi lambang seluruh totalitasnya. Ayat ini jelas mengandung unsur psikologi mengenai bagaimana manusia menyerahkan seluruh “emosinya” kepada Allah Swt.

Wajah adalah bagian termulia dari tubuh manusia yang tampak. Kalau yang termulia telah tunduk, maka yang lain telah serta merta tunduk pula, siapa yang menyerahkan wajahnya dengan tulus kepada Allah, dalam arti ikhlas beramal dan itu adalah amal baik, maka baginya ganjaran di sisi tuhanNya, amal disini bukan sembarang amal, tetapi amal yang menjadikan ia wajar dinamai dalam ukuran Allah sebagai seorang muhsin yang lebih banyak kebbaikannya, dari keburukannya. Ganjaran mereka adalah masuk surga, bahkan mungkin lebih dari surga, yakni ridha-Nya, dan kenikmatan memandang wajahnya. Hal ini di istilahkan Al-Qur'an dengan “tiada rasa takut menimpa mereka, tidak juga merea bersedih hati”.

---

<sup>35</sup> Al-Qur'an Dan Terjemah.

## 2. Gejala Kecemasan

Priest dalam buku Triantoro Safaria, Nofrans Eka Saputra menyebutkan individu yang mengalami kecemasan akan menunjukkan reaksi fisik berupa tanda-tanda jantung berpacu lebih cepat, tangan dan lutut gemetar, ketegangan pada syaraf dibelakang leher, gelisah atau sulit tidur, banyak berkeringat, gatal-gatal pada kulit, serta selalu ingin buang air kecil.<sup>36</sup>

## 3. Pengertian Komunikasi

Wood dalam Enjang menyatakan bahwa komunikasi merupakan suatu proses sistematis dalam interaksi antar individu, dengan menggunakan berbagai symbol dalam rangka menciptakan dan menginterpretasi makna atau arti.<sup>37</sup> Rahmat menjelaskan komunikasi adalah peristiwa sosial yang terjadi ketika manusia yang berinteraksi dengan manusia lain.<sup>38</sup> Selanjutnya Louis Forsdale menjelaskan dalam Arni Muhammad komunikasi adalah suatu proses memberikan signal dengan aturan tertentu, sehingga dengan cara ini suatu sistem dapat didirikan, dipelihara, dan diubah. Pada definisi ini komunikasi juga di pandang sebagai suatu proses. Kata signal maksudnya adalah signal yang berupa verbal dan non verbal yang mempunyai aturan tertentu, dengan adanya aturan ini menjadikan orang menerima signal yang telah mengetahui aturannya akan dapat memahami aturan tertentu baik bahasa lisan, bahasa tulisan maupun bahasa isyarat. Bila

<sup>36</sup> Nofrans Eka Saputra Triantoro Safaria, *Manajemen Emosi* (Jakarta: PT. Bumi Aksara, 2012). h.5

<sup>37</sup> Enjang AS, *Komunikasi Konseling* (Bandung: Nuansa, 2009). h.12

<sup>38</sup> Jalaluddin Rakhmat, *Psikologi Komunikasi* (Bandung: PT. Remaja Rosda Karya, 2005).h.9



orang yang mengirim signal menggunakan bahasa yang sama dengan orang yang menerima, maka si penerima akan dapat memahami maksud dari signal tersebut, tetapi kalau tidak mungkin dia tidak dapat memahami maksudnya.<sup>39</sup>

Berdasarkan pendapat diatas dapat disimpulkan bahwa komunikasi adalah proses interaksi antar individu dalam kehidupan sosial yang didalamnya terdapat signal yang berupa verbal dan non verbal, yang dapat menghubungkan antara individu dengan individu yang lainnya, dengan komunikasi maka seseorang dapat memahami maksud dari orang lain.

#### **4. Pengertian Kecemasan Berkomunikasi di Depan Umum**

Wahyuni dalam Baidi Bukhori menjelaskan yang dimaksud dengan kecemasan komunikasi di depan umum adalah keadaan yang tidak nyaman yang sifatnya tidak menetap pada diri individu, baik ketika membayangkan maupun pada saat berbicara di hadapan orang banyak. Sedangkan menurut Kholisin kecemasan berbicara di depan umum dapat didefinisikan sebagai perasaan tidak nyaman dan tidak menyenangkan yang memicu rasa takut untuk berbicara, pidato, juga sekedar menyampaikan pendapat dimuka umum secara personal atau kelompok, sehingga pesan tidak dapat tersampaikan secara sempurna, semuanya itu masuk dalam reaksi psikologis, fisiologis, dan reaksi perilaku secara umum.<sup>40</sup>

#### **5. Ciri-ciri Kecemasan Berkomunikasi di Depan Umum**

Buckley dalam Katerina Mangampang menjelaskan ciri-ciri

<sup>39</sup> Nurul Hayati, "Komunikasi Dalam Organisasi Perpustakaan" 2, no. 1 (2014): 49–59.

<sup>40</sup> Kholisin, "Kecemasan Berbicara Di Tinjau Dari Konsep Diri Dan Kecerdasan Emosional" 34, no. 1 (2015): 77–102.

kecemasan berbicara di depan umum yakni:

a. Ciri Fisiologis

Ciri-ciri secara fisiologis ialah ciri-ciri yang terlihat langsung dari fisik pada orang yang mengalami keceasan berbicara di depan umum diantaranya anggota badan yang gemetar, telapak tangan berkeringat, dahi berkeringat, leher berkeringat, wajah memerah, denyut jantung semakin cepat, dan tekanan darah bertambah.

b. Ciri Psikologis

Ciri-ciri ini berasal dari psikologis seseorang namun dapat terlihat secara langsung karena seseorang mengalami kesulitan dalam menyusun pikiran atau mengungkapkan kata-kata ketika berbicara di depan umum.

c. Ciri Perilaku Secara Umum

Ciri-ciri ini sering terjadi atau umum terjadi ketika seseorang mengalami kecemasan berbicara di depan umum yakni berjalan-jalan di seputar ruangan, tidak dapat duduk dalam waktu lama dan tidak dapat santai.<sup>41</sup>

## 6. Aspek-aspek Kecemasan Berkomunikasi di Depan Umum

Semiun dalam Katerina Mangampang menyebutkan ada empat aspek yang memengaruhi kecemasan, aspek-aspek ini merupakan aspek-aspek kecemasan berkomunikasi di depan umum yaitu:

a. Aspek Suasana Hati

Suasana hati merupakan perasaan-perasaan yang cenderung kurang

---

<sup>41</sup> Katerina Mangampang, "Tingkat Kecemasan Mahasiswa Berbicara Di Depan Umum Dan Implikasinya Terhadap Pengembangan Program Bimbingan Peningkatan Kepercayaan Diri Berbicara Di Depan Kelas," 2016, 14–16.

intens di bandingkan dengan emosi dan sering kali tanpa rangsangan kontekstual, aspek-aspek suasana hati dalam gangguan kecemasan komunikasi di depan umum adalah adanya perasaan cemas, tegang, panik dan khawatir. Individu yang mengalami memiliki perasaan terancam dari sumber tertentu, misalnya pada saat melakukan presentasi di depan kelas maka akan timbul perasaan terancam karena di perhatikan oleh banyak orang, aspek-aspek suasana hati yang lainnya adalah depresi dan mudah marah.

Depresi dapat terjadi karena individu mungkin tidak mempunyai suatu pemecahan terhadap masalahnya sehingga menjadi mudah meyerah dan selalu merasa bersalah. Sifat mudah marah tersebut dapat muncul ketika individu mengalami kecemasan yang berkepanjangan dan membuatnya menjadi tidak bisa tidur.

#### b. Aspek Kognitif

Aspek-aspek kognitif dan gangguan kecemasan berkomunikasi di depan umum menunjukkan kekhawatiran dan keprihatinan mengenai bencana diantisipasi oleh individu misalnya seseorang yang takut berada di tengah khalayan ramai menghabiskan banyak waktu untuk mengkhawatirkan mengenai hal-hal yang baginya tidak menyenangkan atau mengerikan dan mungkin akan terjadi pada dirinya. Individu tersebut merencanakan atau merancang bagaimana cara yang harus dilakukan untuk menghindari hal-hal yang tidak menyenangkan atau mengerikan itu.

Individu menjadi terpusat pada masalah-masalah yang mungkin terjadi tetapi tidak memperhatikan masalah-masalah *real* yang ada. Hal ini yang membuat individu menjadi ceroboh dan menjadi bingung, akibatnya individu tersebut memilih untuk tidak mau bekerja, tidak mau belajar secara efektif dan akhirnya membuat individu tersebut semakin cemas. Misalnya dalam diskusi kelompok, anggota kelompok sedang membahas materi yang akan di presentasikan tetapi ada anggota lain yang berfikir bahwa itu sulit dan ia tidak mengerti sehingga anggota itu tidak mau berkontribusi di dalam kelompok.

c. Aspek Somatik

Aspek-aspek somatik merupakan aspek-aspek yang terjadi di tubuh kita atau terjadi secara fisiologis, aspek-aspek somatik dari kecemasan berkomunikasi di depan umum terbagi menjadi dua kelompok. Pertama, aspek-aspek yang terjadi secara langsung ketika individu tersebut sedang mengalami kecemasan, seperti berkeringat, mulut kering, bernafas pendek, denyut nadi cepat, tekanan darah meningkat, kepala terasa berdenyut-denyut, otot terasa tegang. Aspek-aspek ini menunjukkan tingkat rangsangan dari sistem saraf dan respon-respon yang sama juga terjadi saat individu mengalami ketakutan.

Kedua, apabila kecemasan itu berkepanjangan maka individu akan mengalami tekanan darah meningkat secara kronis, sakit kepala, dan gangguan usus, kesulitan dalam pencernaan dan rasa nyeri pada perut dapat terjadi. Aspek-aspek ini merupakan gangguan fisiologis yang di



sebabkan oleh rangsangan yang berkepanjangan dan menyebabkan kerusakan jaringan yang berat.

d. Aspek Motorik

Individu yang mengalami kecemasan berbicara di depan umum sering merasa tidak tenang, gugup sehingga kegiatan motoriknya menjadi tanpa arti dan tujuan. Misalnya jari-jari kaki mengetuk-ngetuk, menggerak-gerakan tangan, dan biasanya individu menjadi mudah kaget terhadap suara yang terjadi secara tiba-tiba.<sup>42</sup>

**E. Kerangka Berfikir**

Kecemasan berkomunikasi di depan umum merupakan suatu keadaan yang tidak menyenangkan bagi individu ketika berada ditempat ramai, seseorang yang mengalami kecemasan berkomunikasi di depan umum dapat dilihat dari fisiknya dengan adanya gerakan-gerakan atau bahasa tubuh yang menggambarkan jika orang tersebut mengalami kecemasan, dan dalam segi psikologisnya orang lain tidak dapat melihatnya hanya individu yang mengalami kecemasan yang dapat merasakannya, aspek suasana hati, aspek kognitif, aspek somatik dan motorik merupakan ciri-ciri dari seseorang yang mengalami kecemasan berkomunikasi di depan umum.

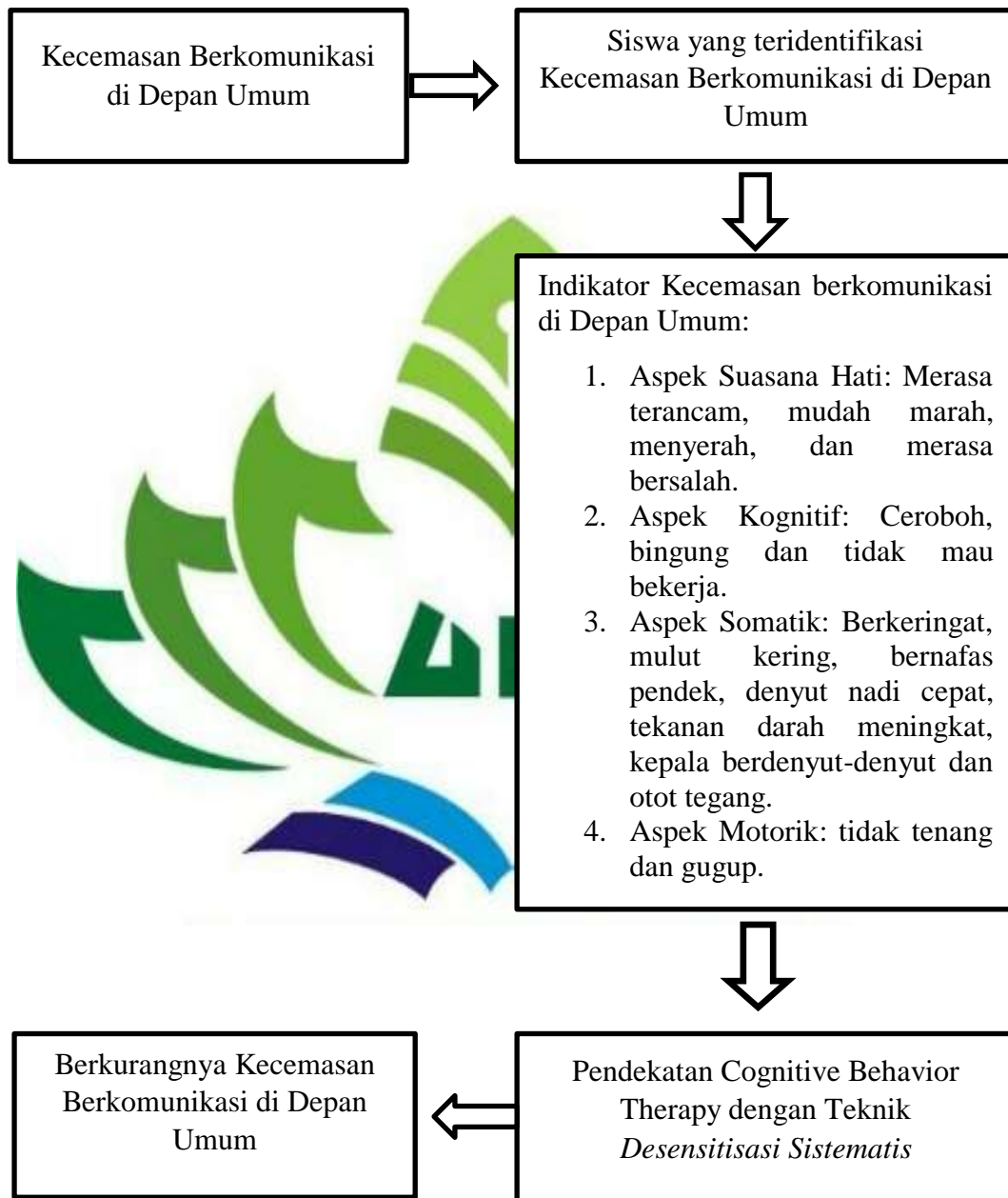
Upaya dalam mereduksi kecemasan berkomunikasi di depan umum pada peserta didik menggunakan pendekatan *Cognitive Behavior Therapy* dengan teknik *desensitisasi sistematis*.

Kerangka berfikir pendekatan *Cognitive Behavior Therapy* dengan teknik

---

<sup>42</sup> Sri Wahyuni, "Hubungan Antar Kepercayaan Diri Dengan Kecemasan Berbicara Di Depan Umum Pada Mahasiswa Psikologi" 2, no. 1 (2014): 50–62.

*desensitisasi sistematis* untuk mereduksi kecemasan berkomunikasi peserta didik. Untuk lebih jelasnya, berikut ini adalah skema kerangka berfikir dalam penelitian ini.



**Gambar 1**  
**Kerangka Berfikir**

Gambar tersebut menjelaskan tentang konseli yang mengalami kecemasan berkomunikasi di depan umum kemudian diberikan konseling teknik *desensitisasi sistematis*, dan setelah dilakukan proses konseling menggunakan teknik *desensitisasi sistematis* konseli mengalami perubahan positif yaitu berkurangnya kecemasan pada saat berkomunikasi di depan umum.

#### **F. Penelitian Relevan**

Hasil Penelitian Theresia Devi Arif Yanti dengan judul “Penggunaan Teknik *Desensitisasi Sistematis* untuk mengurangi kecemasan peserta didik kelas VIII saat presentasi di SMPN 11 Bandar Lampung” jenis penelitian ini adalah jenis kuantitatif pre-experimental design, peneliti menggunakan one group *pretest-posttest* design. Peneliti menggunakan sampel 15 peserta didik kelas VIII di SMPN 11 Bandar Lampung, dalam penurunan kecemasan peserta didik terlihat dari mean sebelum diberikan perlakuan 46,4 dan mean setelah diberikan perlakuan 32,0. Hal ini juga di buktikan dari ketentuan  $t_{hitung} > t_{tabel}$  ( $13,538 > 1,761$ ). Dengan demikian kecemasan peserta didik di SMPN 11 Bandar Lampung, jadi dapat disimpulkan bahwa hasil hipotesis  $H_0$  di tolak dan  $H_a$  di terima.

Penelitian selanjutnya Putu Marantini, Ni Nengah Madri, Nyoman Dantes dengan judul” Penerapan konseling Behavioral dengan teknik *Desensitisasi Sistematis* untuk mereduksi kecemasan berkomunikasi dalam mengikuti proses pembelajaran pada siswa kelas VII C SMP Negeri 3 Singaraja” jenis penelitian yang digunakan adalah penelitian tindakan

bimbingan dan konseling. Hasil penelitian siklus dengan 10 orang siswa yang mengalami kecemasan berkomunikasi dalam proses pembelajaran sebesar 63,07% dengan kategori tinggi, pada siklus I terjadi peningkatan dengan rata-rata sebesar 4,65%, pada siklus II terjadi peningkatan dengan rata-rata peningkatan sebesar 14,4% dengan kategori rendah hal ini membuktikan bahwa penerapan konseling *Behavioral* dengan teknik *Desensitisasi Sistematis* dapat mereduksi kecemasan saat berkomunikasi.

Penelitian berikutnya Ferlista Ayu Febbyanti dengan judul “Penggunaan Teknik *Desensitisasi Sistematis* Untuk Mengurangi Kecemasan Siswa Pada Saat Presentasi Bagi Siswa Kelas X SMK Negeri Metro” Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui apakah kecemasan siswa pada saat presentasi dapat di kurangi dengan teknik *Desensitisasi Sistematis* bagi siswa kelas X SMK Negeri 1 Metro, metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode quasi eksperimen dengan desain *One-Group Pretest-Posttest*, teknik pengumpulan data pada penelitian ini menggunakan pedoman observasi berdasarkan hasil perhitungan dengan uji signifikan 5% di peroleh nilai  $P = 0,043$   $p < 0,05$  maka terdapat perbedaan yang signifikan kecemasan siswa pada saat presentasi dapat di kurangi dengan teknik *Desensitisasi Sistematis*.

### **G. Hipotesis Penelitian**

Hipotesis merupakan jawaban sementara terhadap rumusan masalah penelitian yang telah dinyatakan dalam bentuk kalimat pertanyaan. Dikatakan sementara, karena jawaban yang diberikan baru didasarkan pada teori yang relevan, belum didasarkan pada fakta-fakta yang empiris yang diperoleh



melalui pengumpulan data. Jadi hipotesis dapat diartikan sebagai jawaban teoritis terhadap rumusan masalah penelitian belum jawaban yang empiric dengan data.<sup>43</sup>

### 1. Hipotesis Penelitian

Hipotesis penelitian untuk layanan konseling kelompok dengan teknik *desensitisasi sistematis* dalam mereduksi kecemasan berkomunikasi di depan umum peserta didik.

Keterangan:

Ho : Pendekatan *Cognitive Behavior Therapy* dengan teknik *desensitisasi sistematis* tidak efektif untuk mereduksi kecemasan berkomunikasi di depan umum pada peserta didik kelas di VIII SMP Negeri 20 Bandar Lampung.

Ha : Pendekatan *Cognitive Behavior Therapy* dengan teknik *desensitisasi sistematis* efektif untuk mereduksi kecemasan berkomunikasi di depan umum pada peserta didik kelas VIII di SMP Negeri 20 Bandar Lampung.

### 2. Hipotesis Statistik

Ho:  $\mu_1 = \mu_0$

Ha:  $\mu_1 \neq \mu_0$

Keterangan :

$\mu_1$  :Sebelum diberikan Pendekatan *Cognitive Behavior Therapy* dengan teknik *desensitisasi sistematis*

$\mu_0$  :Sesudah diberikan Pendekatan *Cognitive Behavior Therapy* dengan teknik *desensitisasi sistematis*

---

<sup>43</sup> Sugiyono, *Metode Penelitian Pendidikan Kualitatif, Kuantitatif, Dan R&D* (Bandung: Alfabeta, 2013). H.96

## DAFTAR PUSTAKA

*Al-Qur'an Dan Terjemah*. Bandung: CV Diponegoro, n.d.

Ali Imron. *Manajemen Peserta Didik Berbasis Sekolah*. Jakarta: Bumi Aksara, 2012.

Andini, Romayta Tri. "Implementasi Pendekatan Cognitive Behavior Therapy (CBT) Dengan Teknik Restrukturisasi Kognitif Dalam Mengelola Konsep Diri Peserta Didik Di SMP Negeri 18 Bandar Lampung Tahun Pelajaran 2016/2017." *Skripsi*, 2017, 1.

Bradley T Eriord. *40 Teknik Yang Harus Diketahui Setiap Konselor*. Kedua. Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2017.

Bush Jhon Winston. *Cognitive Behavior Therapy Solusi Pendekatan Praktek Konseling Di Indonesia*. New York: Pergamon press, 2007.

Cunningham, Christopher. "Co-Operative Staff-Student Research in Public Speaking in Higher Education" 1, no. 21 (2017).

Defriyanto and Oki Dernawan. "Prevalensi Kesulitan Belajar Peserta Didik Di Madrasah Aliyah Negeri I Bandar Lampung." *KONSELI: Jurnal Bimbingan Dan Konseling (E-Journal)* 5, no. 1 (2018): 45. <https://doi.org/10.24042/kons.v5i1.2635>.

Dkk, Hartono. *Psikologi Konseling*. Jakarta: Kencana, 2013.

Enjang AS. *Komunikasi Konseling*. Bandung: Nuansa, 2009.

Erman Amti, Ptayitno. *Dasar Dasar Bimbingan Dan Konseling*. Jakarta: PT

Rieneka Cipta, 2015.

Fathi-Ashtiani, Ali, Seyed Hossein Salimi, and Fatemeh Emamgholivand. "Test-Anxiety in Iranian Students: Cognitive Therapy vs. Systematic Desensitisation." *Archives of Medical Science* 2, no. 3 (2006): 199–204.

Gantina Komala Sari, Eka Wahyuni. *Teori Dan Teknik Konseling*. Jakarta Barat: Indeks, 2011.

Hartono Boy Soedarmadji. *Psikologi Konseling*. Jakarta: Kencana Prenada Media Group, 2013.

Hayati, Nurul. "Komunikasi Dalam Organisasi Perpustakaan" 2, no. 1 (2014): 49–59.

Jalaluddin Rakhmat. *Psikologi Komunikasi*. Bandung: PT. Remaja Rosda Karya, 2005.

Jangir, Sunil K, and Reddy B Govinda. "Reducing Public Speaking Anxiety with Behavior Modification Techniques among School Students : A Study" 5, no. 1 (2017): 91–97. <https://doi.org/10.25215/0501.011>.

Kholisin. "Kecemasan Berbicara Di Tinjau Dari Konsep Diri Dan Kecerdasan Emosional" 34, no. 1 (2015): 77–102.

Lia Hardianti. *Efektivitas Konseling Cognitive Behavior Therapy (CBT) Dengan Teknik Self Management Untuk Meningkatkan Disiplin Belajar Peserta Didik Kelas VIII Di SMP Muhammadiyah 3 Bandar Lampung*. *Journal of Chemical Information and Modeling*. Vol. 53, 2013. <https://doi.org/10.1017/CBO9781107415324.004>.

Maharani, Laila, Hardiyansyah Masya, and Miftahul Janah. "Peningkatan Keterampilan Sosial Peserta Didik SMA Menggunakan Layanan Bimbingan Kelompok Dengan Teknik Diskusi." *KONSELI: Jurnal Bimbingan Dan Konseling (E-Journal)* 5, no. 1 (2018): 67. <https://doi.org/10.24042/kons.v5i1.2658>.

Mangampang, Katerina. "Tingkat Kecemasan Mahasiswa Berbicara Di Depan Umum Dan Implikasinya Terhadap Pengembangan Program Bimbingan Peningkatan Kepercayaan Diri Berbicara Di Depan Kelas," 2016, 14–16.

Margono. *Metode Penelitian Pendidikan*. (Jakarta: Rineka Cipta, 2014).

Mfha. "Konsep Komunikasi Islam," 2016.

Putranto A Kasandra. *Aplikasi Cognitive Behavior Dan Behavior Activation Dalam Intervensi Klinis*. Jakarta Selatan: Grafindo Books Media, 2016.

Rachmawati, Indriyana. "Untuk Mengatasi Kecemasan Sosial," 2012.

Reni Pratiwi. "Pengaruh Layanan Konseling Kelompok Teknik Behavioral Rehearsal Untuk Meningkatkan Rasa Percaya Diri Peserta Didik Kelas VIII SMPN 1 Jati Agung." *Journal of Chemical Information and Modeling* 53, no. 9 (2019): 24. <https://doi.org/10.1017/CBO9781107415324.004>.

Renni Kurniati. "Efektivitas Pendekatan Cognitive Behavior Therapy Dengan Teknik Self Management Untuk Mengurangi Penggunaan Smartphone Secara Berlebihan Pada Peserta Didik Kelas VIII Smp Negeri 4 Bandar Lampung." *Journal of Chemical Information and Modeling* 53, no. 9 (2019): 1689–99. <https://doi.org/10.1017/CBO9781107415324.004>.

Rohman, Miftahur, and Hairudin Hairudin. "Konsep Tujuan Pendidikan Islam



Perspektif Nilai-Nilai Sosial-Kultural.” *Al-Tadzkiyyah: Jurnal Pendidikan Islam* 9, no. 1 (2018): 21. <https://doi.org/10.24042/atjpi.v9i1.2603>.

Sa’adah, Ummulatifah Abdullah. “Pengaruh Layanan Bimbingan Kelompok Dengan Teknik Modeling Simbolik Terhadap Pengurangan Kecemasan Berbicara Didepan Umum Pada Peserta Didik Kelas VIII Di SMP Negeri 2 Abung Selatan,” 2019, 50.

Sapril, H. “Etika Pengunjung Perpustakaan Dalam Persfektif Alquran.” *Jurnal IQRA* 10, no. 2 (2016): 27–35.

*Sign Wilcoxon Test, (On-Line), Tersedia Di: Sbm.binus.ac.id 18 Mei 2019.* Bina Nusantara, Sign Wilcoxon Test, (On-Line), tersedia di: sbm.binus.ac.id 18 desember 2019, n.d.

Stevani, Hayu, Mudjiran Mudjiran, and Mega Iswari. “Efektivitas Layanan Bimbingan Kelompok Dengan Pendekatan Rational Emotive Behavior Therapy Untuk Mengatasi Kecemasan Mahasiswa.” *Konselor* 5, no. 1 (2016): 15. <https://doi.org/10.24036/02016516479-0-00>.

Sugiyono. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, Dan R&D*. Bandung: Alfabeta, 2011.

Sugiyono. *Metode Penelitian Pendidikan Kualitatif, Kuantitatif, Dan R&D*. Bandung: Alfabeta, 2013.

Suharsimi Arikunto. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta, n.d.

Sundari Siti. *Kesehatan Mental Dalam Kehidupan*. Jakarta: Rineka Cipta, 2005.

Theresia Devi Arif Yanti. *Penggunaan Teknik Desensitisasi Sistematis Untuk Mengurangi Kecemasan Peserta Didik Kelas VIII Saat Presentasi*(Skripsi Program SI Bimbingan Konseling Universitas Islam Negeri Bandar Lampung), 2016.

Triantoro Safaria, Nofrans Eka Saputra. *Manajemen Emosi*. Jakarta: PT. Bumi Aksara, 2012.

Wahyuni, Sri. “Hubungan Antar Kepercayaan Diri Dengan Kecemasan Berbicara Di Depan Umum Pada Mahasiswa Psikologi” 2, no. 1 (2014): 50–62.

Wiramahardja, A.Sutardjo. *Pengantar Psikologi Abnormal*. Bandung: Rineka Aditama, 2007.

